

# 9月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
<b>2日</b> (580Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の玉子とじ ・スープ ・果物 P 21.6g F 15.2g 塩分 3.2g	<b>3日</b> (585Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜のひじきの旨煮 ・青菜の白和え ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 12.5g 塩分 3.4g	<b>4日</b> (572Kcal) ・三色丼 ・南瓜のグラッセ ・煮豆 ・さつまい ・果物 P 23.7g F 11.3g 塩分 3.0g	<b>5日</b> (596Kcal) ・御飯 ・鶏肉のケチャップあん ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 21.5g F 12.9g 塩分 3.0g	<b>6日</b> (575Kcal) ・御飯 ・鶏肉のみそ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 12.3g 塩分 3.2g	<b>7日</b> (565Kcal) ・御飯 ・厚揚げのオイスター炒め ・車麩と青菜の煮つけ ・野菜の酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 22.8g F 14.5g 塩分 3.2g
<b>9日</b>	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>

## 敬老会 お楽しみ献立

センターでは、9月9日～14日まで敬老会を実施します。おめでとうございます。  
 敬老の日をお祝いして、お祝い御膳をお出しします。

<b>16日</b> (547Kcal) ・さつまい御飯 ・魚のホイル焼き ・がんもどきの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 12.8g 塩分 3.4g	<b>17日</b> (566Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.6g F 12.6g 塩分 3.0g	<b>18日</b> (586Kcal) ・御飯 ・チキン南蛮 ・冬瓜の煮つけ ・ぬた和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 17.2g 塩分 3.1g	<b>19日</b> (560Kcal) ・御飯 ・魚のねぎみそ焼き ・厚揚げのおろし煮 ・中華風和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 14.9g 塩分 3.4g	<b>20日</b> (531Kcal) ・赤飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 16.1g 塩分 3.3g	<b>21日</b> (596Kcal) ・三色おぼろ ・鶏肉の治部煮 ・青菜の玉子とじ ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 13.5g 塩分 3.2g
<b>23日</b> (582Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・里芋とひじきの煮物 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 24.6g F 12.3g 塩分 3.5g	<b>24日</b> (570Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・炊き合わせ ・青菜の和え物 ・すいとん汁 ・果物 P 24.4g F 12.2g 塩分 3.1g	<b>25日</b> (581Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・お煮しめ ・切干大根の和え物 ・かき玉汁 ・果物 P 21.9g F 13.8g 塩分 3.0g	<b>26日</b> (582Kcal) ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 14.9g 塩分 3.1g	<b>27日</b> (587Kcal) ・カツカレーライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 23.2g F 13.6g 塩分 3.4g	<b>28日</b> (566Kcal) ・御飯 ・魚の竜田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・胡瓜の三杯酢 ・きのこ汁 ・果物 P 21.0g F 15.8g 塩分 3.0g

<b>30日</b> (594Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り玉子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 14.2g 塩分 3.3g
--



残暑もだいぶ和らいで、しのぎやすい日が多くなってまいりました。夏の疲れが出やすい時です。しっかりと睡眠と栄養をとって元気に秋を迎えましょう。秋と言えば「食欲の秋」です。秋の味覚を紹介します。

- ・秋刀魚 …… 秋刀魚の脂には、動脈硬化やコレステロールを低下させ 生活習慣病予防に効果的なDHAやEPAが含まれ、たんぱく質、ビタミンB12、カルシウム、鉄分など栄養バランスにも優れています。秋刀魚を食べると胃腸が温まり、疲労回復効果があるため夏の疲れた体を元気にしてくれます。
- ・さつまい …… ビタミンC、E、食物繊維が豊富です。特に、ビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。
- ・里芋 …… 水分が多く、芋類のなかでは低カロリーです。独特のぬめり成分のムチンには、胃の粘膜を保護して胃腸の機能を高める効果があります。

★ 献立の最後に書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考になさってください。

