

12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
2日 (560Kcal) ・菜飯 ・魚の塩焼き ・大根と里芋の煮物 ・煮豆 ・きのこ汁 ・果物 P 24.7g F 13.7g 塩分 3.3g	3日 (567Kcal) ・カツ丼 ・南瓜の含め煮 ・五目豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 12.8g 塩分 3.5g	4日 (573Kcal) ・さつま芋御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・キャベツのソテー ・もやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 15.4g 塩分 3.5g	5日 (547Kcal) ・チャーハン ・豆腐と野菜の旨煮 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 24.6g F 13.6g 塩分 3.4g	6日 (583Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・車麩の玉子とじ ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 15.5g 塩分 3.0g	7日 (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 24.5g F 12.2g 塩分 3.1g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
忘 年 会 お 楽 し み 献 立					
16日 (585Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの煮物 ・青菜の白和え ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 12.5g 塩分 3.4g	17日 (560Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・じゃが芋の焼きマッシュ ・中華風酢の物 ・スープ ・果物 P 21.7g F 13.5g 塩分 3.1g	18日 (569Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・甘藷と林檎の重ね煮 ・野菜の酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.3g 塩分 3.0g	19日 (588Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 22.3g F 13.2g 塩分 3.3g	20日 (575Kcal) ・御飯 ・きのこ入り玉子焼き ・がんもどきの含め煮 ・ジャーマンポテト ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 15.3g 塩分 3.0g	21日 (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツサラダ P 21.8g F 15.1g 塩分 3.4g
23日 (542Kcal) ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・南瓜の含め煮 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 13.7g 塩分 3.0g	24日 (583Kcal) ・バターライス ・ミートローフ ・ミモザサラダ ・ポトフ ・果物 P 22.6g F 15.6g 塩分 3.3g	25日 (585Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の幽庵焼き ・お煮しめ ・マカロニサラダ ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 15.5g 塩分 3.4g	26日 (524Kcal) ・赤飯 ・豆腐入りハンバーグ ・ぜんまいの煮つけ ・ピーナッツ和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.0g F 15.9g 塩分 3.0g	27日 (588Kcal) ・ゆかり御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・ポテトサラダ ・茄子の煮びたし ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 16.2g 塩分 3.0g	28日 (558Kcal) ・中華丼 ・小松菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.3g F 12.7g 塩分 3.4g
30日 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 年 末 年 始 お 休 み 1 月 5 日 まで </div>	31日				

朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調をくずしやすい季節です。また、空気が乾燥しています。暖房やコタツの使用で、部屋は屋外よりさらに乾燥していますので脱水に注意しましょう。

冬の脱水に注意しましょう！



脱水症は、夏に起こるイメージが強いのですが、冬でも空気が乾燥すると、体表の水分が発散し脱水が起こります。冬の脱水は、水分が体からじわじわと失われることで徐々に進行します。水分が失われると血液がドロドロになり、血栓ができやすいので脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなります。

- ① 部屋の乾燥を防ぐ（加湿器を置く・換気をする・濡れたタオルを干すなど）
- ② のどが渴いていなくても、こまめに水分をとる。

★ 献立の最後に出てある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。