

# 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
<b>2日</b> (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	<b>3日</b> (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	<b>4日</b> (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	<b>5日</b> (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	<b>6日</b> (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	<b>7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 24.5g F 12.2g 塩分 3.1g
<b>9日</b>	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>
忘 年 会 お 楽 し み 献 立					
<b>16日</b> (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	<b>17日</b> (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	<b>18日</b> (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	<b>19日</b> (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	<b>20日</b> (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	<b>21日</b> (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
<b>23日</b> (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	<b>24日</b> (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	<b>25日</b> (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	<b>26日</b> (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	<b>27日</b> (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	<b>28日</b> (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
<b>30日</b> <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>	<b>31日</b>				

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 のどが渇いていなくても、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。