


2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
  					1日 (556Kcal)
3日 (538Kcal)	4日 (537Kcal)	5日 (558Kcal)	6日 (596Kcal)	7日 (547Kcal)	8日 (585Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 大豆御飯 鶏団子と根菜の煮物 茄子のしぎ焼き 中華風和え物 すまし汁 果物 P 25.5g F 15.5g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 魚の南蛮漬け 里芋のひじきの煮物 煮豆 みそ汁 果物 P 24.3g F 12.2g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 厚揚げのオイスター炒め 青菜と車麩の煮物 酢味噌かけ スープ 果物 P 23.3g F 14.1g 塩分 3.1g	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー ライス ミモザサラダ スープ フルーツヨーグルト 果物 P 22.1g F 14.1g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 魚の甘酢あんかけ ふろふき大根 ぬた和え すまし汁 果物 P 22.7g F 12.5g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 変わり玉子焼き 大根の厚揚げの煮物 ジャーマンポテト さつま汁 果物 P 23.6g F 15.7g 塩分 3.0g
10日 (566Kcal)	11日 (557Kcal)	12日 (565Kcal)	13日 (576Kcal)	14日 (580Kcal)	15日 (522Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> しめじ御飯 ミックスフライ 高野豆腐の含め煮 青菜の胡麻和え 煮豆 P 21.8g F 14.1g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 ロールキャベツ 揚げポテトの味噌かけ 車麩の煮つけ スープ 果物 P 24.3g F 16.3g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> ふりかけ御飯 魚の胡麻煮 じゃが芋のそぼろあん キャベツの甘酢漬 すまし汁 果物 P 22.4g F 13.2g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 三色丼 カブの含め煮 煮豆 すまし汁 果物 P 22.2g F 12.1g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 鮭ずし ピーマンの肉詰め ポテトサラダ 青菜の煮浸し スープ 果物 P 21.6g F 15.1g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> ジャコ御飯 魚の若草みそ焼き がんもどきの含め煮 白菜のポン酢和え すまし汁 果物 P 24.6g F 13.8g 塩分 3.5g
17日 (579Kcal)	18日 (521Kcal)	19日 (580Kcal)	20日 (579Kcal)	21日 (587Kcal)	22日 (590Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 御飯 かに玉風あんかけ 甘藷と林檎の重ね煮 青菜の煮浸し スープ 果物 P 21.1g F 13.3g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の梅干し煮 ピリ辛炒り豆腐 もずくと胡瓜の酢の物 みそ汁 果物 P 24.0g F 13.1g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 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 23.6g F 16.2g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 豆腐と椎茸の炒め煮 フルーツきんとん 玉子ともやしの酢の物 スープ 果物 P 21.1g F 14.4g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の照り焼き 大根のそぼろ煮 青菜の白和え すまし汁 果物 P 24.3g F 14.6g 塩分 3.3g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 酢豚 ポテトの焼きマッシュ キャベツの胡麻和え スープ 果物 P 21.6g F 13.6g 塩分 3.4g
24日 (530Kcal)	25日 (587Kcal)	26日 (537Kcal)	27日 (565Kcal)	28日 (567Kcal)	29日 (534Kcal)
<ul style="list-style-type: none"> 赤飯 魚の西京焼き 炊き合わせ 青菜の胡麻よごし すまし汁 果物 P 24.8g F 14.5g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 チキン南蛮 切干大根の炒め煮 胡麻酢和え みそ汁 果物 P 21.1g F 16.8g 塩分 3.2g	<ul style="list-style-type: none"> 親子うどん 南瓜のグラッセ 煮豆 果物 P 24.2g F 14.1g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 胡麻しそ御飯 魚の塩焼き 大根と里芋の煮物 南瓜の茶巾揚げ すまし汁 果物 P 23.3g F 15.7g 塩分 3.4g	<ul style="list-style-type: none"> 御飯 ささみのはさみ揚げ じゃが芋のそぼろあん 茄子の胡麻和え かき玉汁 果物 P 23.0g F 12.8g 塩分 3.0g	<ul style="list-style-type: none"> 菜飯 魚の黄金焼き カブの吉野煮 青菜とコーンのソテー みそ汁 果物 P 22.7g F 15.0g 塩分 3.3g



大寒を迎え、風邪やインフルエンザの流行する季節になりました。
3度の食事と睡眠を十分にとり免疫力を高めて、元気に過ごしましょう。
体温が上がると免疫力が高まります。普段の食事に体を温める作用のある 生姜・ネギにんにく・ニラ・唐辛子などを加えましょう。また、体を守る白血球を強化するビタミンAを多く含む人参・ほうれん草・南瓜などの緑黄色野菜や 肉、魚、卵などのたんぱく質をしっかりとることが大切です。
朝食には、温かいスープを飲んで体を温め一日をスタートさせましょう。

★ 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。