

5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 (587Kcal) ・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 24.2g F 14.6g 塩分 3.4g	2日 (575Kcal) ・ゆかり御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・大根と人参のおかか煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 12.8g 塩分 3.1g
4日 (596Kcal) ・天丼 ・お煮しめ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.2g 塩分 3.3g	5日 (595Kcal) ・鮭ずし ・揚げ鶏肉のネギソース ・ポテトサラダ ・大根と椎茸の煮つけ ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 17.7g 塩分 3.1g	6日 (561Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・甘藷と林檎の煮物 ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 13.0g 塩分 3.3g	7日 (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	8日 (567Kcal) ・カツ丼 ・五目豆 ・南瓜の含め煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 12.8g 塩分 3.5g	9日 (566Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の黄身焼き ・竹輪の金平 ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 14.0g 塩分 3.3g
11日 (575Kcal) ・御飯 ・きのこ入り玉子焼き ・がんもどきの含め煮 ・シャーマンポテト ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 15.3g 塩分 3.0g	12日 (590Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・炒り玉子和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.4g F 16.7g 塩分 3.0g	13日 (588Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉の炒め煮 ・南瓜のいところ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.2g F 14.1g 塩分 3.0g	14日 (588Kcal) ・御飯 ・豆腐の五目あんかけ ・南瓜のミルク煮 ・クルミ和え ・スープ ・果物 P 22.3g F 15.8g 塩分 3.0g	15日 (543Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・炊き合わせ ・酢味噌和え ・けんちん汁 ・果物 P 23.1g F 11.1g 塩分 3.1g	16日 (569Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・ブロッコリーの酢味噌 ・スープ ・果物 P 23.4g F 13.2g 塩分 3.1g
18日 (593Kcal) ・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 23.5g F 13.7g 塩分 3.5g	19日 (536Kcal) ・菜飯 ・千草焼き ・カブの含め煮 ・青菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 11.2g 塩分 3.4g	20日 (522Kcal) ・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 13.2g 塩分 3.2g	21日 (589Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・切干大根の炒め煮 ・ピーナッツ和え ・けんちん汁 ・果物 P 23.1g F 16.0g 塩分 3.4g	22日 (560Kcal) ・御飯 ・豆腐と鶏肉の小判焼き ・ふろふき大根 ・キャベツと竹輪のソテー ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 12.9g 塩分 3.2g	23日 (585Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 12.3g 塩分 3.1g
25日 (560Kcal) ・変わり御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のいところ煮 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 11.9g 塩分 3.5g	26日 (580Kcal) ・親子丼 ・青菜の煮浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 13.3g 塩分 3.2g	27日 (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	28日 (584Kcal) ・御飯 ・魚の五目あんかけ ・厚揚げのおろし煮 ・ひじきの煮つけ ・すまし汁 ・果物 P 24.1g F 15.2g 塩分 3.4g	29日 (562Kcal) ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 20.5g F 16.0g 塩分 3.2g	30日 (548Kcal) ・鮭御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 16.3g 塩分 3.4g

新緑が美しい季節になりました。外出が気持ち良い季節ですが、先月 緊急事態宣言が出され
ご自宅で過ごされる時間が多くなっていることと思います。活動量が減ると食欲が落ちたり
筋力低下につながり、「フレイル」という虚弱の状態になりやすいので注意しましょう。

フレイル予防の食事



フレイル予防の食事で、意識してとりたい栄養の柱は、エネルギーとタンパク質です。
エネルギーは、体を動かす燃料になります。御飯やパン、麺などの炭水化物は不足しないように
食べましょう。タンパク質は、筋肉や骨、内臓、血液など体を作る材料になります。
65歳以上は、体重1キログラムあたり1グラム以上が望ましいと言われています。
タンパク質を多く含む食品は、卵、肉類、魚介類、大豆製品などです。それぞれの食品に
含まれるアミノ酸は、種類も量も異なるので、いろいろな食品をバランスよくとりましょう。
100グラム中に含まれるタンパク質は、鶏のささみ 23g、本マグロ 26g、豚もも肉 22g、
卵 12g、納豆 17gです。

★ 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。