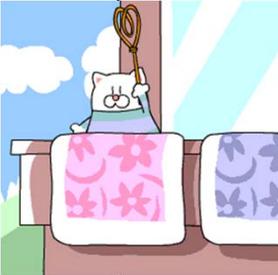


# 6月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
<b>1日</b> (551Kcal) ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・ポテトサラダ ・茄子の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 16.3g 塩分 3.0g	<b>2日</b> (542Kcal) ・菜飯 ・魚の煮つけ ・鶏野菜炒め ・キャベツと竹輪のソテー ・すまし汁 ・果物 P 25.0g F 14.7g 塩分 3.1g	<b>3日</b> (560Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・ポテトのカレーソテー ・アスパラガスの和え物 ・スープ ・果物 P 22.8g F 15.2g 塩分 3.0g	<b>4日</b> (572Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・カレー肉じゃが ・干びょうの玉子とじ ・青菜のナムル ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 13.6g 塩分 3.5g	<b>5日</b> (572Kcal) ・ジャコ御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.7g F 11.1g 塩分 3.3g	<b>6日</b> (586Kcal) ・御飯 ・チキン南蛮 ・切干大根の炒め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 16.9g 塩分 3.1g
<b>8日</b> (545Kcal) ・しめじ御飯 ・炒りどり ・茄子のしぎ焼き ・梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 14.6g 塩分 3.5g	<b>9日</b> (526Kcal) ・御飯 ・厚揚げのオイスター炒め ・青菜と車麩の煮つけ ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 22.6g F 13.4g 塩分 3.1g	<b>10日</b> (524Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚のかば焼き ・茄子のそぼろ煮 ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 13.7g 塩分 3.5g	<b>11日</b> (596Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・野菜の味噌かけ ・トマトの青じそ和え ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 15.5g 塩分 3.4g	<b>12日</b> (562Kcal) ・御飯 ・かに玉 ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 22.8g F 14.6g 塩分 3.2g	<b>13日</b> (549Kcal) ・かやく御飯 ・魚の生姜焼き ・大根と椎茸の煮つけ ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 12.3g 塩分 3.2g
<b>15日</b> (593Kcal) ・御飯 ・魚の野菜あんかけ ・ふろふき大根 ・青菜の胡麻和え ・けんちん汁 ・果物 P 22.5g F 15.9g 塩分 3.1g	<b>16日</b> (546Kcal) ・御飯 ・ささみのはさみ揚げ ・野菜の炒め煮 ・茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 13.4g 塩分 3.0g	<b>17日</b> (556Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・ジャコピーマン ・酢味噌和え ・かき玉汁 ・果物 P 22.8g F 12.9g 塩分 3.3g	<b>18日</b> (551Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.8g F 15.2g 塩分 3.1g	<b>19日</b> (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.8g F 15.1g 塩分 3.4g	<b>20日</b> (582Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・里芋とひじきの煮つけ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 24.6g F 12.3g 塩分 3.5g
<b>22日</b> (595Kcal) ・わかめ御飯 ・変わり玉子焼き ・鶏肉と根菜の煮物 ・キャベツのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 13.3g 塩分 3.0g	<b>23日</b> (553Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 13.3g 塩分 3.5g	<b>24日</b> (589Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテトの焼きマッシュ ・アスパラガスの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.5g F 13.5g 塩分 3.3g	<b>25日</b> (594Kcal) ・菜飯 ・豆腐と豚肉の味噌炒め ・甘藷のオレンジ煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.0g F 16.1g 塩分 3.2g	<b>26日</b> (572Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブの含め煮 ・春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 13.9g 塩分 3.4g	<b>27日</b> (572Kcal) ・三色丼 ・南瓜のグラッセ ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 23.7g F 11.3g 塩分 3.0g
<b>29日</b> (559Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の胡麻煮 ・じゃが芋のそぼろあんか ・キャベツの甘酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 12.6g 塩分 3.0g	<b>30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 23.6g F 16.3g 塩分 3.2g				



東京の新型コロナウイルスによる感染者は、減少傾向にありますが ウィルスがなくなったわけではないので、今後も感染の機会を減らし、マスクの着用、手洗い、うがい、手指消毒で予防をしましょう。

## ウィルスから体を守ろう！

人間には、あらゆる病原体に対応する感染防御能がありますが、低栄養の人は免疫力が低下しているため感染症を発症しやすいことが知られています。三度の食事で、炭水化物（御飯、パン、麺）は必ずとり、特にタンパク質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品等）が不足しないようにしましょう。高齢者は、タンパク質の消化機能が低下しているため、牛乳やチーズ、味噌などの消化吸収の良いタンパク質を積極的にとりましょう。そしてビタミンA・C・Dをとってウィルスに対抗しましょう。

ビタミンA・・・人参・南瓜・ほうれん草などの緑黄色野菜  
 ビタミンC・・・いちご、柑橘類、ピーマン・ジャガ芋など  
 ビタミンD・・・きのこ類、しらす、鮭などの魚類、卵など

★ 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。

