

7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
 <p>雨、ふらふらいかな</p>		1日 (557Kcal) ・赤飯 ・赤飯すき焼き風煮物 ・甘藷のオレンジ煮 ・青梗菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 14.3g 塩分 3.0g	2日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のネギ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・卵ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.9g 塩分 3.4g	3日 (532Kcal) ・菜飯 ・豚肉の生姜焼き ・高野豆腐の含め煮 ・トマトの青じそ和え ・玉子とし椀 ・果物 P 22.5g F 14.8g 塩分 3.0g	4日 (567Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・ポテトのカレーソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 15.6g 塩分 3.0g
6日 (580Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・キャベツの甘酢漬け ・スープ ・果物 P 23.6g F 12.3g 塩分 3.0g	7日 (596Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・カブと挽肉の吉野煮 ・ブロッコリー酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 13.8g 塩分 3.0g	8日 (550Kcal) ・夏野菜カレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 22.1g F 13.8g 塩分 3.4g	9日 (576Kcal) ・ジャコ御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトミルク煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 16.3g 塩分 3.5g	10日 (565Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のグラッセ ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 12.9g 塩分 3.5g	11日 (589Kcal) ・御飯 ・ロールキャベツ ・揚げポテトの味噌かけ ・車麩の玉子とし ・スープ ・果物 P 24.3g F 15.6g 塩分 3.3g
13日 (581Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・お煮しめ ・切干大根の南蛮漬け ・かき玉汁 ・果物 P 22.0g F 13.9g 塩分 3.0g	14日 (567Kcal) ・赤飯 ・鶏肉の味噌焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 14.0g 塩分 3.1g	15日 (580Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・大根のそぼろ煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 13.0g 塩分 3.1g	16日 (536Kcal) ・のり巻き、いなりずし ・炒りどり ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 15.1g 塩分 3.1g	17日 (592Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 15.1g 塩分 3.0g	18日 (585Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・青菜の白和え ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 12.5g 塩分 3.4g
20日 (526Kcal) ・ちらしずし ・鶏肉の治部煮 ・青菜のみぞれ和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 12.6g 塩分 3.4g	21日 (529Kcal) ・赤飯 ・うな玉 ・カブの薄葛煮 ・もずくの酢の物 ・きのこ汁 ・果物 P 24.2g F 16.1g 塩分 3.4g	22日 (554Kcal) ・かやく御飯 ・松風焼き ・南瓜の含め煮 ・キャベツの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 12.0g 塩分 3.3g	23日 (564Kcal) ・ミートソース スパゲッティ ・ツナポテトサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.7g F 16.0g 塩分 3.2g	24日 (583Kcal) ・かき揚げ丼 ・炒り豆腐 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 16.0g 塩分 3.0g	25日 (541Kcal) ・赤飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・カブと桜エビの含め煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.2g F 14.4g 塩分 3.3g
27日 (530Kcal) ・赤飯 ・魚のホイル焼き ・がんもどきの煮物 ・キャベツの胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 14.7g 塩分 3.3g	28日 (573Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・牛蒡と薩摩揚げの煮物 ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 21.3g F 15.9g 塩分 3.4g	29日 (580Kcal) ・鮭ずし ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 15.1g 塩分 3.3g	30日 (569Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・大根の煮つけ ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 11.3g 塩分 3.4g	31日 (596Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め煮 ・フルーツきんとん ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.2g F 14.1g 塩分 3.0g	 <p>洗濯日和</p>

暑くて溶けそう...



音楽があれば
シャワーセ



外出自粛も全面解除され、以前の生活に戻りつつありますが新型コロナウイルスの感染防止のため「マスクの着用」「手洗い」「3密を避ける」などの新しい生活様式を日常に取り入れて過ごしましょう。気象庁の長期予報によれば、今年の夏も厳しい暑さになる予想です。

熱中症や暑さから体が脱水状態になると夏血栓（脳梗塞）を発症しやすいので気をつけましょう。

熱中症や夏血栓を予防しましょう

気温が高くなると、汗をかいたり皮膚の表面から放熱することで熱を逃がして体温を下げています。それが、うまく働かなくなると熱中症の症状が現れます。暑さや喉の渇きを自覚しにくい高齢者は、特に注意が必要です。熱中症や夏血栓には、こまめな水分補給が大切です。喉が渇く前に、1日に食事以外に1.3ℓはとりましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを飲みましょう。熱中症は、大量に汗が出て、高熱が出たり、吐き気、嘔吐ひどくなると昏睡などの意識障害が起こります。夏血栓（脳梗塞）は、体の片側だけ動かなくなったり、ろれつがまわらない、言葉が出てこないなどが起こります。動脈硬化が進んだ状態で脱水になると血栓ができやすく危険です。このような症状が起きた時は、出来るだけ早く病院を受診してください。上手にクーラーを使いながら、食事、睡眠をしっかりとり、軽い運動を取り入れながら暑い夏を乗り切りましょう。

★ 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。