

8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 (537Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の田楽 炊き合わせ 青菜のクルミ和え きのこ汁 果物 P 23.1g F 12.1g 塩分 3.0g
3日 (570Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の味噌煮 お煮しめ 青菜としめじの和え物 すいとん汁 果物 P 24.4g F 12.2g 塩分 3.1g	4日 (540Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 赤飯 ささみの若草揚げ 炒り豆腐 青菜の辛子和え みそ汁 果物 P 25.5g F 13.9g 塩分 3.3g	5日 (542Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の揚げかば焼き 大根と椎茸の煮つけ 酢味噌和え すまし汁 果物 P 21.1g F 13.3g 塩分 3.0g	6日 (542Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 赤飯 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	7日 (589Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 御飯 ハンバーグ 野菜と挽肉の炒め物 青菜の胡麻酢和え スープ 果物 P 23.3g F 15.0g 塩分 3.1g	8日 (552Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 中華丼 甘藷のミルク煮 青菜とジャコのさっと煮 スープ 果物 P 22.0g F 13.2g 塩分 3.4g
10日 (578Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 御飯 豚肉のロールフライ 大根の含め煮 カブの梅肉和え みそ汁 果物 P 24.9g F 14.8g 塩分 3.4g	11日 (527Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 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 23.2g F 12.6g 塩分 3.5g	12日 (579Kcal) <ul style="list-style-type: none"> チャーハン 豆腐と椎茸の旨煮 ポテトサラダ スープ 果物 P 25.2g F 15.5g 塩分 3.4g	13日 (582Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 甘藷のレモン煮 コールスローサラダ スープ 果物 P 21.1g F 12.6g 塩分 3.4g	14日 (573Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 赤飯 魚の甘露煮 炊き合わせ 甘藷の茶巾しぼり 胡瓜の三杯酢 果物 P 24.6g F 13.8g 塩分 3.1g	15日 (558Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 赤飯 鶏肉の大葉焼き 厚揚げと野菜の煮物 生姜醤油和え さつま汁 果物 P 23.3g F 14.4g 塩分 3.3g
17日 (526Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の辛子揚げ 茄子と生揚げの煮物 胡瓜の酢の物 みそ汁 果物 P 23.2g F 11.5g 塩分 3.4g	18日 (593Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 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 (559Kcal) <ul style="list-style-type: none"> オムライス ポテトのカレー炒め トマトの青じそ和え スープ 果物 P 22.4g F 14.9g 塩分 3.3g	20日 (572Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 胡麻しそ御飯 魚の酢煮 ちくわぶの煮つけ 青菜の玉子とじ けんちん汁 果物 P 23.5g F 14.0g 塩分 3.3g	21日 (553Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ゆかり御飯 ポークジンジャー 大根の煮つけ 青菜と人参の和え物 みそ汁 果物 P 21.6g F 15.4g 塩分 3.0g	22日 (582Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 御飯 擬製豆腐 里芋と厚揚げの煮物 煮豆 すまし汁 果物 P 23.2g F 12.0g 塩分 3.2g
24日 (583Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 天津丼 甘藷のオレンジ煮 もやしの和え物 スープ 果物 P 22.3g F 14.2g 塩分 3.3g	25日 (598Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚のけんちん焼き 大学芋 青菜の和え物 みそ汁 果物 P 24.0g F 13.7g 塩分 3.2g	26日 (594Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 御飯 鶏肉の唐揚げ 高野豆腐の含め煮 アスパラの胡麻和え すまし汁 果物 P 22.5g F 16.8g 塩分 3.0g	27日 (560Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 御飯 豆腐のえびちり ポテトの焼きマッシュ 卵ともやしの酢の物 スープ 果物 P 21.7g F 13.5g 塩分 3.1g	28日 (553Kcal) <ul style="list-style-type: none"> 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	29日 (598Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ゆかり御飯 肉じゃが 揚げ出し豆腐 白菜の酢の物 すまし汁 果物 P 21.5g F 15.6g 塩分 3.1g
31日 (581Kcal) <ul style="list-style-type: none"> ジャコ椎茸御飯 チキンピカタ 甘藷と林檎の重ね煮 ブロッコリーの和え物 スープ 果物 P 23.1g F 15.2g 塩分 3.1g					

梅雨明けが待たれる今日この頃です。気温は高くなくても、湿度が高いので熱中症の危険があります。熱中症や食欲不振をおこさないために、こまめに水分やおやつにゼリーや果物をとって予防しましょう。これから夏本番の季節になると、ついのだ越しの良い麺類や甘い飲料で食事を済ませることが多くなりがちです。栄養のバランスが炭水化物や糖類に偏ると、倦怠感、代謝の低下、むくみなどを招き「夏バテ」といわれる状態になります。ビタミンやミネラルなどの栄養が汗とともに排泄されるので、栄養バランスに気をつけて食べましょう。ビタミンCとカリウムは、旬の野菜や果物、ビタミンB群は動物性たんぱく質や大豆製品に多く含まれています。これらは、不足しないように意識的にとりましょう。また、酢やレモンなどの柑橘類、梅干しに含まれているクエン酸は、疲労物質である乳酸を分解するので、これからの暑い夏を乗り切るために食べましょう。

★ 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。

