




# 9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> (539Kcal) ・御飯 ・魚の梅干し煮 ・ピリ辛炒り豆腐 ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.5g F 15.2g 塩分 3.3g	<b>2日</b> (549Kcal) ・鮭御飯 ・干草焼き ・カブの含め煮 ・キャベツの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 10.3g 塩分 3.0g	<b>3日</b> (593Kcal) ・御飯 ・鶏肉のケチャップあん ・ツナポテトサラダ ・青菜のお浸し ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.2g 塩分 3.4g	<b>4日</b> (566Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の黄身焼き ・竹輪の金平 ・青菜と人参の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 14.0g 塩分 3.3g	<b>5日</b> (586Kcal) ・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 22.1g F 14.1g 塩分 3.4g
	<b>7日</b> (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	<b>8日</b> (575Kcal) ・ゆかり御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・大根のおかか煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 12.8g 塩分 3.1g	<b>9日</b> (560Kcal) ・御飯 ・豆腐と鶏肉の小判焼き ・ふろふき大根 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 12.9g 塩分 3.2g	<b>10日</b> (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	<b>11日</b> (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
<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>

## 敬老のお祝い お楽しみ献立

9月21日は、敬老の日です。おめでとうございます！  
 9月14日～19日まで敬老の日をお祝いして、お楽しみご膳をお出しします。

<b>21日</b> (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	<b>22日</b> (562Kcal) ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツポンチ	<b>23日</b> (559Kcal) ・赤飯 ・魚の胡麻煮 ・じゃが芋のそぼろあん ・キャベツの甘酢漬け ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 12.6g 塩分 3.0g	<b>24日</b> (566Kcal) ・赤飯 ・家常豆腐 ・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	<b>25日</b> (531Kcal) ・鮭ずし ・揚げ鶏肉のネギソース ・大根と椎茸の煮つけ ・青菜の胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 15.8g 塩分 3.3g	<b>26日</b> (561Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・甘藷の煮物 ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 13.0g 塩分 3.3g
<b>28日</b> (562Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・もやしと玉子の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.8g 塩分 3.5g	<b>29日</b> (596Kcal) ・天丼 ・お煮しめ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物	<b>30日</b> (547Kcal) ・スバゲティー ナポリタン ・南瓜のサラダ ・スープ ・フルーツヨーグルト	 		



マスクで過ごす今年の夏は、例年以上に熱中症のニュースが多く流れました。9月に入っても、残暑は続くようなので、まだ熱中症に気をつけてお過ごしください。  
 この時期は、冷たい物ばかり飲んだり、食べたりして胃腸が冷えて消化機能が低下しています。そのため、食欲もなくなり夏バテ（栄養不良の状態）になります。  
 夏の疲れを解消し、秋の味覚を堪能しましょう。

### 夏バテを解消しましょう！

- ・胃腸を温める . . . . . 冷たい物を飲んだり、食べたりした後は温かい飲み物や食事で体を温めましょう。
- ・三度の食事をしっかり食べる . . . 食事は、欠食せず決まった時間に食べましょう。
- ・ビタミンB1をとる . . . 疲労回復のビタミンと言われています。豚肉、レバー、豆腐、うなぎ、玄米、胡麻、落花生など。一緒に玉ねぎやニンニクに含まれるアリシンをとると吸収が良くなります。
- ・ビタミンCをとる . . . 新陳代謝を活発にして疲労物質の乳酸を減らす効果があります。柑橘類やキウイフルーツ、イチゴ、じゃが芋、さつまいもなど。
- ・ムチンをとる . . . . . 胃腸を保護し、たんぱく質の吸収を高めます。オクラ、納豆、山芋、長芋、モロヘイヤなど。



★ 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。