

11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	
2日 (566Kcal) ・赤飯 ・鶏肉のみそ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 14.1g 塩分 3.2g	3日 (567Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 24.4g F 13.7g 塩分 3.2g	4日 (565Kcal) ・さつま芋御飯 ・魚のホイル焼き ・がんもどきの含め煮 ・青菜の胡麻よごし ・きのこ汁 ・果物 P 22.9g F 14.1g 塩分 3.2g	5日 (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	6日 (594Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り玉子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 14.2g 塩分 3.3g	7日 (579Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・里芋とひじきの煮物 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 13.1g 塩分 3.5g	
9日 (575Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 25.2g F 15.1g 塩分 3.5g	10日 (578Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・じゃが芋のそぼろあん ・切干大根の南蛮漬け ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 14.1g 塩分 3.1g	11日 (595Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茄子のしぎ焼き ・ポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.6g F 15.7g 塩分 3.3g	12日 (569Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・大根と里芋の煮物 ・南瓜の茶巾揚げ ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 15.6g 塩分 3.4g	13日 (576Kcal) ・鮭御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 16.3g 塩分 3.4g	14日 (539Kcal) ・かやく御飯 ・松風焼き ・南瓜の含め煮 ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 24.0g F 11.9g 塩分 3.3g	
16日 (580Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・野菜の甘酢漬け ・スープ ・果物 P 23.5g F 12.2g 塩分 3.0g	17日 (557Kcal) ・赤飯 ・ロールキャベツ ・じゃが芋の味噌かけ ・車麩の玉子とし ・スープ ・果物 P 24.2g F 16.3g 塩分 3.3g	18日 (586Kcal) ・しめじ御飯 ・魚のもみじ揚げ ・カブの含め煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 13.7g 塩分 3.3g	19日 (580Kcal) ・御飯 ・かに玉 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 21.0g F 13.5g 塩分 3.0g	20日 (565Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・干びょうの玉子とし ・青菜のナムル ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 16.2g 塩分 3.5g	21日 (574Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・ポテトサラダ ・竹輪の金平 ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 12.0g 塩分 3.2g	
23日 (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	24日 (575Kcal) ・おにぎり ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・コールスローサラダ ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 15.7g 塩分 3.4g	25日 (560Kcal) ・御飯 ・豆腐と鶏挽肉の小判焼き ・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	26日 (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	27日 (551Kcal) ・ジャコ椎茸御飯 ・魚の酢煮 ・南瓜の含め煮 ・蓮根と挽肉の炒め煮 ・のっぺい汁 ・果物 P 22.3g F 11.6g 塩分 3.5g	28日 (580Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・お煮しめ ・青菜の和え物 ・スープ ・果物 P 22.4g F 15.7g 塩分 3.0g	
30日 (556Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・高野豆腐の含め煮 ・煮豆 ・果物 P 21.1g F 14.0g 塩分 3.3g						

秋も深まり、朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。この季節で注意したいのは高血圧です。寒いと血管が収縮して血圧が上がりやすくなるため、外出する時は暖かい服装で出かけましょう。

高血圧予防の食生活のポイント



- ① 塩分は控えめに・・・食塩の摂取は、一日7.5g未満を目安にする。
調味料は食べ物に直接かけず小皿に入れて、つけて食べたり、醤油に出し汁や柚子やレモンの汁を加えてポン酢にすることで減塩できます。
- ② 便通を整える・・・食物繊維を多く含む野菜や海藻類を毎日食べる。
- ③ たんぱく質を十分にとる・・・たんぱく質は、血管を丈夫に保つ作用があります。
たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品などを毎食必ず食べる。
- ④ カリウムをとる・・・カリウムを多く含むバナナ、林檎、柿、アボカド、生野菜を毎日食べる。

★ 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。