

# 12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> (588Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のいところ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.2g F 14.1g 塩分 3.0g	<b>2日</b> (560Kcal) ・菜飯 ・魚の塩焼き ・大根と里芋の煮物 ・煮豆 ・きのこ汁 ・果物 P 24.7g F 13.7g 塩分 3.3g	<b>3日</b> (560Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・じゃが芋の焼きマッシュ ・卵ともやしの和え物 ・中華スープ ・果物 P 21.7g F 13.5g 塩分 3.1g	<b>4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>5日</b> (526Kcal) ・御飯 ・魚の辛子揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・胡瓜とシラスの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 11.5g 塩分 3.4g
<b>7日</b> (574Kcal) ・御飯 ・魚の田楽 ・炊き合わせ ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 24.7g F 14.9g 塩分 3.0g	<b>8日</b> (547Kcal) ・チャーハン ・豆腐の旨煮 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 24.6g F 13.6g 塩分 3.4g	<b>9日</b> (589Kcal) ・御飯 ・ハンバーグ ・カブの含め煮 ・青菜とコーンのソテー ・スープ ・果物 P 23.6g F 14.3g 塩分 3.2g	<b>10日</b> (570Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・お煮しめ ・青菜のしめじの和え物 ・すいとん汁 ・果物 P 24.4g F 12.2g 塩分 3.1g	<b>11日</b> (598Kcal) ・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	<b>12日</b> (539Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・野菜サラダ ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.8g 塩分 3.1g
14日	15日	16日	17日	18日	19日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">忘年会お楽しみ献立</div>					
<b>21日</b> (542Kcal) ・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	<b>22日</b> (589Kcal) ・ゆかり御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・里芋の田舎煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 15.7g 塩分 3.0g	<b>23日</b> (573Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 13.0g 塩分 3.5g	<b>24日</b> (564Kcal) ・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 22.3g F 15.6g 塩分 3.4g	<b>25日</b> (557Kcal) ・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 23.2g F 13.4g 塩分 3.0g	<b>26日</b> (558Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.3g F 12.7g 塩分 3.4g
<b>28日</b> (549Kcal) ・御飯 ・チキンピカタ ・生姜醤油和え ・キャベツのソテー ・スープ ・果物 P 23.5g F 16.4g 塩分 3.0g	<b>29日</b>	<b>30日</b>	<b>31日</b>	 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">年末年始お休み 1月3日まで</div>					
<p>早いもので、今年も残すところあと1ヶ月あまりとなりました。寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザにかかりやすい季節になりました。今年は、コロナウイルスにも注意が必要です。免疫力を高め、十分に注意して過ごしましょう。</p>					
<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">  <p style="color: red; font-weight: bold;">冬は鍋っ!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100%;"> <h3 style="text-align: center;">免疫力を高める食事</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 腸内環境を整える …… ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチ、味噌、甘酒などの発酵食品をとる。</li> <li>② ビタミンA …… レバー、うなぎ、卵、緑黄色野菜など。喉や鼻の粘膜を強化しウィルスの侵入を防ぎます。</li> <li>③ ビタミンC …… 柑橘類やイチゴ、柿、野菜、さつまいも、じゃが芋など。</li> <li>④ ビタミンE ……アーモンドなどのナッツ類、南瓜、アボカド、うなぎ、たらこなど。</li> <li>⑤ たんぱく質 …… 魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質を毎食食べる。</li> </ol> </div> </div>					
<p>★ 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。参考になさってください。</p>					