

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
2日 (596Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・里芋の含め煮 ・煮豆 ・きのこ汁 ・果物 P 21.4g F 16.5g 塩分 3.0g	3日 (533Kcal) ・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	4日 (546Kcal) ・菜飯 ・鶏肉のくわ焼き ・大根と人参のおかか ・ぬた和え ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 14.2g 塩分 3.0g	5日 (537Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・ツナポテトサラダ ・スープ ・果物 P 21.6g F 16.5g 塩分 3.2g	6日 (579Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の立田揚げ ・甘藷と林檎の重ね煮 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 17.4g 塩分 3.0g	7日 (526Kcal) ・夏野菜カレー ・ミモザサラダ ・スープ ・果物 P 22.9g F 14.1g 塩分 3.3g
9日 (537Kcal) ・御飯 ・魚の照り焼き ・大根のそぼろ煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 15.2g 塩分 3.4g	10日 (543Kcal) ・冷やし中華 ・南瓜のミルク煮 ・トマトの青じそ和え ・ほうれん草と玉子スープ ・果物 P 22.2g F 13.2g 塩分 3.5g	11日 (533Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・ポテトミルク煮 ・蒸し茄子 ・スープ ・果物 P 23.7g F 14.8g 塩分 3.4g	12日 (568Kcal) ・天丼 ・お煮しめ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 14.4g 塩分 3.3g	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; display: inline-block;"> <h2 style="color: red; margin: 0;">お楽しみ献立</h2> </div>	
16日 (528Kcal) ・御飯 ・ささみの変わり揚げ ・がんもどきの含め煮 ・青菜の辛子胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 26.3g F 16.3g 塩分 3.2g	17日 (562Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・甘藷のオレンジ煮 ・玉子ともやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.2g F 11.5g 塩分 3.0g	18日 (525Kcal) ・赤飯 ・魚の梅干し煮 ・ピリ辛炒り豆腐 ・青菜の酢味噌和え ・みそ汁 ・果物 P 26.2g F 12.9g 塩分 3.2g	19日 (538Kcal) ・ゆかりご飯 ・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 20.1g F 14.4g 塩分 3.0g	20日 (524Kcal) ・御飯 ・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 22.0g F 14.5g 塩分 3.0g	21日 (529Kcal) ・御飯 ・魚のカレームニエル ・竹輪の金平 ・コールスローサラダ ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 13.6g 塩分 3.2g
23日 (555Kcal) ・親子丼 ・青菜の煮浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.7g F 13.4g 塩分 3.1g	24日 (566Kcal) ・ゆかりご飯 ・魚のかば焼き ・茄子のそぼろ煮 ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 24.4g F 12.4g 塩分 3.0g	25日 (539Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・ピーナッツ和え ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.4g 塩分 3.1g	26日 (525Kcal) ・御飯 ・豆腐とひき肉のみそ炒め ・カブと桜えびのあんかけ ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.3g F 15.5g 塩分 3.3g	27日 (547Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・青菜のクルミ和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 13.2g 塩分 3.2g	28日 (537Kcal) ・御飯 ・鶏肉のみそ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛し和え ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 14.2g 塩分 3.3g
30日 (527Kcal) ・御飯 ・魚のチーズピカタ ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 25.1g F 15.5g 塩分 3.1g	31日 (535Kcal) ・御飯 ・ヒレカツ ・高野豆腐の含め煮 ・野菜の酢味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 24.8g F 12.9g 塩分 3.0g				



暑い日が続くと、だるくなったり食欲が落ちたりして「夏バテ」になる方が増えます。これからの猛暑に負けないためには、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを組み合わせたバランスの良い食事が大切になります。食欲がなくて食べたくない方は、いつもの食事にひと工夫してみましよう。

冷たい麺類⇒ 温泉卵や豚しゃぶでたんぱく質をプラスしたり、疲労回復に役立つクエン酸が入った梅干しやムチンを含んだオクラをプラスしましょう。

★ 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。