

# 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> (540Kcal) ・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 21.1g F 13.3g 塩分 3.0g	<b>2日</b> (534Kcal) ・中華丼 ・小松菜のさっと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.7g F 12.7g 塩分 3.4g	<b>3日</b> (526Kcal) ・夏野菜カレーライス ・ミモザサラダ ・スープ ・果物 P 22.9g F 14.1g 塩分 3.3g	<b>4日</b> (533Kcal) ・ゆかり御飯 ・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 22.3g F 12.9g 塩分 3.0g
	<b>6日</b> (544Kcal) ・冷やし中華 ・南瓜のミルク煮 ・酢味噌和え ・スープ ・果物 P 24.4g F 13.0g 塩分 3.5g	<b>7日</b> (547Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・青菜のピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 24.5g F 14.9g 塩分 3.2g	<b>8日</b> (539Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・ジャコピーマン ・青菜の酢味噌和え ・かき玉汁 ・果物 P 23.2g F 13.9g 塩分 3.3g	<b>9日</b> (577Kcal) ・ジャコ椎茸御飯 ・鶏肉の大葉焼き ・厚揚げと野菜の煮物 ・甘藷のオレンジ煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 15.0g 塩分 3.1g	<b>10日</b> (566Kcal) ・御飯 ・鶏肉のケチャップあん ・ツナポテトサラダ ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 22.1g F 16.2g 塩分 3.2g
<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;">                         敬老のお祝い御膳                     </div>					
<b>20日</b> (581Kcal) ・天津丼 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 21.1g F 15.6g 塩分 3.5g	<b>21日</b> (573Kcal) ・三色おはぎ ・千草焼き ・大根のそぼろ煮 ・キャベツのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 14.0g 塩分 3.4g	<b>22日</b> (557Kcal) ・梅御飯 ・鰯の塩焼き ・鶏肉と野菜の煮物 ・キャベツの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 25.1g F 15.8g 塩分 3.5g	<b>23日</b> (510Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉のオイスター炒め ・青菜と車麩の煮つけ ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 23.1g F 13.4g 塩分 3.1g	<b>24日</b> (569Kcal) ・御飯 ・チキン南蛮 ・切り干し大根の炒め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 17.3g 塩分 3.1g	<b>25日</b> (523Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・キャベツの辛子和え ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 14.2g 塩分 3.5g
<b>27日</b> (582Kcal) ・御飯 ・おろしハンバーグ ・蓮根の金平 ・キャベツのしらす和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 17.2g 塩分 3.4g	<b>28日</b> (533Kcal) ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根と椎茸の煮つけ ・酢味噌和え ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 13.0g 塩分 3.3g	<b>29日</b> (563Kcal) ・御飯 ・きのこ入り玉子焼き ・大根とがんとどきの含め煮 ・ジャーマンポテト ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 16.9g 塩分 3.0g	<b>30日</b> (588Kcal) ・ハヤシライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.1g F 17.6g 塩分 3.5g		

猛暑続きの毎日で夏の疲れが出やすい時期です。秋の味覚を食べて、免疫力をアップし体の調子を整えましょう。



- ・さつまいも …… さつまいもに含まれるビタミンCは、熱に強いのが特徴です。免疫力を高め、風邪予防に効果があります。また、ヤラピンという食物繊維を含み、便秘の解消や腸の働きを整える整腸作用があります。
- ・柿 …… ビタミンCを豊富に含み、大きめの柿なら1個で一日に必要なビタミンCが摂れます。粘膜を保護してくれるビタミンAも多く含んでいるので、風邪の予防に効果があります。

★ 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。