

# 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> (541Kcal) ・ゆかり御飯 ・ポークジンジャー ・大根の煮つけ ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 25.1g F 14.7g 塩分 3.0g	<b>2日</b> (525Kcal) ・赤飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・カブと桜エビの煮つけ ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.3g F 15.5g 塩分 3.3g	<b>3日</b> (526Kcal) ・赤飯 ・魚の胡麻煮 ・じゃが芋のそぼろあん ・キャベツの甘酢和え ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 14.5g 塩分 3.3g	<b>4日</b> ・鶏肉の照り ・切干大根 ・ピーナツ ・けんちん ・果物 P 23.8g
	<b>6日</b> (539Kcal) ・御飯 ・魚のねぎみそやき ・厚揚げのおろし煮 ・玉子ともやし酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 14.8g 塩分 3.5g	<b>7日</b> (570Kcal) ・赤飯 ・和風ロールキャベツ ・甘藷のオレンジ煮 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 24.9g F 16.0g 塩分 3.3g	<b>8日</b> (539Kcal) ・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 24.3g F 14.1g 塩分 3.2g	<b>9日</b> (533Kcal) ・御飯 ・魚の五目あんかけ ・ふるふき大根 ・青菜の辛子胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 13.3g 塩分 3.0g	<b>10日</b> (572Kcal) ・御飯 ・鶏肉のから揚げ ・キャベツのソテー ・里芋の味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 16.9g 塩分 3.3g
<b>13日</b> (567Kcal) ・ゆかり御飯 ・肉じゃが ・麻婆茄子 ・白菜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 15.9g 塩分 3.5g	<b>14日</b> (543Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・野菜の酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 23.6g F 13.3g 塩分 3.1g	<b>15日</b> (546Kcal) ・かやく御飯 ・魚の生姜焼き ・大根と椎茸の煮つけ ・煮豆 ・かき玉汁 ・果物 P 24.4g F 12.4g 塩分 3.2g	<b>16日</b> (564Kcal) ・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 15.5g 塩分 3.4g	<b>17日</b> (544Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・高野豆腐の含め煮 ・煮豆 ・果物 P 23.3g F 15.7g 塩分 3.3g	
<b>20日</b> (526Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・ポテトの焼きマッシュ ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 22.9g F 14.3g 塩分 3.0g	<b>21日</b> (551Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・牛蒡の炒めなます ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 17.4g 塩分 3.2g	<b>22日</b> (547Kcal) ・鮭御飯 ・ヒレカツ ・根菜の炒め煮 ・青菜の味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 12.4g 塩分 3.5g	<b>23日</b> (540Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・ポテトのカレー炒め ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 15.7g 塩分 3.0g	<b>24日</b> (535Kcal) ・オムライス ・南瓜のミルク煮 ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 21.2g F 14.6g 塩分 3.1g	
<b>27日</b> (544Kcal) ・菜飯 ・魚の塩焼き ・大根と里芋の煮物 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.9g F 13.1g 塩分 3.3g	<b>28日</b> (567Kcal) ・親子丼 ・南瓜の変り煮 ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 25.2g F 14.0g 塩分 3.5g	<b>29日</b>	<b>30日</b>	<b>31日</b>	
年末年始お休み 1月3日まで					

脱水というと、夏のイメージが強いかもしれませんが、実は冬でも注意が必要です。冬は、外気の乾燥により体から水分が失われやすいことに加え、水分を失っている自覚が少なく夏場と比べ飲料の摂取が減るため、脱水になるリスクが高くなります。

① **喉の渇きを感じる前のこまめな水分補給を心がける。**

大汗をかかない限り電解質はあまり失われないため、温かい白湯など、体を温めつつ水分を補える飲料が適しています。

② **部屋を乾燥させないようにする。**

エアコンなどで部屋の湿度が30%を切ると、体の中から水分が奪われてしまいます。室内の湿度を50~60%に保つようにしましょう。加湿器がない場合は、濡れたタオルをかけたり、観葉植物を置くと良いそうです。

③ **肌の保湿をする。**

肌が乾燥していると、肌や粘膜からも水分が出ていってしまいます。入浴後などにも、体全体を保湿して水分をしっかりと肌に閉じ込めましょう。



★ 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。参考にさせていただきます。