

# 5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 (532Kcal) ・御飯 ・魚の辛子揚げ ・カブの含め煮 ・おろし酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 12.0g 塩分 3.0g	3日 (596Kcal) ・御飯 ・酢どり ・ポテトの焼マッシュ ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.6g F 16.6g 塩分 3.4g	4日 (545Kcal) ・五目チャーハン ・豆腐と椎茸の旨煮 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 25.0g F 15.4g 塩分 3.3g	5日 (549Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻みそ焼き ・厚揚げのおろし煮 ・もやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 15.0g 塩分 3.4g	6日 (558Kcal) ・鮭御飯 ・ヒレカツ ・蓮根と薩摩揚げの煮つけ ・青菜の味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 25.8g F 13.4g 塩分 3.0g	7日 (543Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・フロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 23.6g F 13.3g 塩分 3.1g
9日 (566Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 22.9g F 15.4g 塩分 3.4g	10日 (527Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・牛蒡と牛肉の炒め煮 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 25.1g F 15.5g 塩分 3.1g	11日 (589Kcal) ・御飯 ・厚焼き玉子 ・カレー肉じゃが ・きんぴら煮 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.3g 塩分 3.2g	12日 (549Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・切干大根の煮つけ ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.4g 塩分 3.5g	13日 (530Kcal) ・赤飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・青菜の胡麻よごし ・けんちん汁 ・果物 P 22.7g F 16.1g 塩分 3.1g	14日 (531Kcal) ・ゆかり御飯 ・ポークジンジャー ・がんもどきの含め煮 ・青菜と人参の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 16.0g 塩分 3.0g
16日 (537Kcal) ・御飯 ・魚の梅干し煮 ・茄子と生揚げの煮物 ・青菜の白和え ・みそ汁 ・果物 P 24.4g F 12.8g 塩分 3.5g	17日 (577Kcal) ・御飯 ・おろしハンバーグ ・蓮根と挽肉の炒め煮 ・キャベツのシラス和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 16.7g 塩分 3.5g	18日 (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	19日 (523Kcal) ・御飯 ・厚揚げのオイスター炒め ・青菜と車麩の煮つけ ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 23.0g F 15.2g 塩分 3.1g	20日 (529Kcal) ・御飯 ・鶏肉のはさみ揚げ ・野菜の炒め煮 ・青菜のナムル ・すまし汁 ・果物 P 24.1g F 13.3g 塩分 3.0g	21日 (542Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・鶏肉と野菜の煮物 ・青菜とインゲンの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 14.4g 塩分 3.2g
23日 (570Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・甘藷のオレンジ煮 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 23.1g F 11.6g 塩分 3.0g	24日 (559Kcal) ・かき揚げ蕎麦 ・高野豆腐の含め煮 ・煮豆 ・果物 P 23.5g F 15.5g 塩分 3.3g	25日 (560Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・青菜の卵とじ ・南瓜のマッシュ ・スープ ・果物 P 24.2g F 15.2g 塩分 3.1g	26日 (525Kcal) ・鮭御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・もずくと胡瓜の酢の物 ・かき玉汁 ・果物 P 22.3g F 13.5g 塩分 3.2g	27日 (541Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・牛蒡と薩摩揚げの煮つけ ・炒り玉子和え ・スープ ・果物 P 23.5g F 15.6g 塩分 3.1g	28日 (561Kcal) ・御飯 ・鶏団子とフキの煮つけ ・甘藷の田舎煮 ・トマトの青じそ和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.9g 塩分 3.3g
30日 (557Kcal) ・鮭ずし ・揚げ鶏のネギソース ・ポテトサラダ ・青菜とジャコのさっと煮 ・きのこ汁 ・果物 P 22.5g F 16.4g 塩分 3.4g	31日 (520Kcal) ・赤飯 ・魚の味噌煮 ・炊き合わせ ・青菜としめじの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 15.7g 塩分 3.4g				

## 暑熱順化とは・・・？

暑い環境に体を慣れさせることを言います。本格的に暑くなる前から、徐々に暑さに体を慣れさせることで、暑熱環境になっても熱中症になりにくくなります。

暑熱順化により、発汗しやすくなるので、皮膚の表面から汗が気化・蒸発するため体温が上がりにくくなります。また、汗に含まれるナトリウムイオン濃度が低下するので、汗による塩分損失が抑えられます。よって、わざわざ塩分を付加する必要がなくなります。

汗ばむ程度に体を動かしたり、シャワーでなく湯船につかることで暑熱順化ができます。

暑熱順化には、1～2週間程度かかるといわれているので、いまから暑さに備えましょう。

★ 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。

