

7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
				1日 (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	2日 (577Kcal) ・ひじき御飯 ・豆腐ハンバーグ ・竹輪の金平 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 16.4g 塩分 3.3g
4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	5日 (538Kcal) ・生姜御飯 ・魚の田楽 ・炊き合わせ ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 12.3g 塩分 3.4g	6日 (538Kcal) ・三色丼 ・切干大根の炒め煮 ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 23.0g F 12.6g 塩分 3.2g	7日 (544Kcal) ・冷やし中華 ・南瓜のミルク煮 ・酢味噌和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.0g 塩分 3.5g	8日 (533Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の胡麻煮 ・じゃが芋のそぼろあん ・キャベツの甘酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 12.9g 塩分 3.0g	9日 (585Kcal) ・鮭ずし ・鶏肉の治部煮 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 25.2g F 14.6g 塩分 3.5g
11日 (523Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・がんもどきの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 16.0g 塩分 3.5g	12日 (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	13日 (565Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・干びょうの玉子とし ・青菜のピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 24.6g F 15.2g 塩分 3.4g	14日 (563Kcal) ・御飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・カブの吉野煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.3g F 15.5g 塩分 3.3g	15日 (544Kcal) ・赤飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・中華風サラダ ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 13.0g 塩分 3.5g	16日 (546Kcal) ・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 24.0g F 13.9g 塩分 3.5g
18日 (558Kcal) ・かやく御飯 ・松風焼き ・キャベツと竹輪のソテー ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 15.8g 塩分 3.3g	19日 (549Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・大根のそぼろ煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.4g 塩分 3.0g	20日 (585Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の旨煮 ・フルーツきんとん ・春雨サラダ ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 15.0g 塩分 3.4g	21日 (560Kcal) ・夏野菜カレー ライス ・グリーンサラダ ・キャベツのスープ ・フルーツポンチ P 22.7g F 14.1g 塩分 3.4g	22日 (581Kcal) ・御飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 P 22.4g F 12.0g 塩分 3.0g	23日 (576Kcal) ・御飯 ・うな玉 ・里芋の含め煮 ・胡瓜の酢の物 ・きのこ汁 ・果物 P 24.7g F 16.8g 塩分 3.5g
25日 (547Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの煮物 ・青菜のクルミ和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 13.2g 塩分 3.2g	26日 (553Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・ジャーマンポテト ・キャベツの胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.5g F 16.2g 塩分 3.0g	27日 (550Kcal) ・御飯 ・豚肉とニラの炒め物 ・甘藷の田舎煮 ・酢味噌和え ・きのこ汁 ・果物 P 24.0g F 15.2g 塩分 3.0g	28日 (527Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の生姜焼き ・茄子のそぼろあんかけ ・キャベツの甘酢漬け ・かき玉汁 ・果物 P 23.7g F 16.3g 塩分 3.3g	29日 (544Kcal) ・カツ丼 ・南瓜の含め煮 ・五目豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 13.0g 塩分 3.5g	30日 (550Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・大根と椎茸の煮つけ ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 12.0g 塩分 3.4g

日中は、真夏のように暑い日もあり熱中症に注意が必要です。喉が渇く前に、1日に食事以外に1. 2ℓ (コップ6杯) は水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを飲みましょう。

上手にクーラーを使いながら、食事、睡眠をしっかりと、軽い運動を取り入れながら暑い夏を乗り切りましょう。

★ 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。