

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		
1日 (556Kcal) ・御飯 ・チキン南蛮 ・切干大根の炒め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 16.7g 塩分 3.0g	2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	3日 (533Kcal) ・オムライス ・ポテトのカレーソテー ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 16.0g 塩分 3.4g	4日 (556Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・大根の椎茸の煮つけ ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 25.2g F 15.0g 塩分 3.4g	5日 (539Kcal) ・御飯 ・魚のネギ味噌焼き ・玉子ともやしの酢の物 ・厚揚げのおろし煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 14.8g 塩分 3.5g	6日 (575Kcal) ・御飯 ・ジャージャー豆腐 ・南瓜のミルク煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.5g F 18.1g 塩分 3.0g		
8日		9日		10日 (557Kcal) ・梅御飯 ・魚の立田揚げ ・南瓜のそぼろ煮 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 24.5g F 16.6g 塩分 3.1g	11日 (586Kcal) ・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 22.2g F 16.6g 塩分 3.4g	12日 (563Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・じゃが芋の辛味炒め ・青菜とコーンのソテー ・スープ ・果物 P 21.5g F 17.1g 塩分 3.0g	13日 (530Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・里芋とひじきの煮物 ・キャベツのソテー ・きのこ汁 ・果物 P 23.8g F 12.8g 塩分 3.5g
<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">お楽しみ献立</div>							
15日 (542Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・ちくわぶの煮つけ ・青菜の玉子とじ ・けんちん汁 ・果物 P 24.0g F 13.5g 塩分 3.3g	16日 (545Kcal) ・御飯 ・豆腐と鶏肉の小判焼き ・ふろふき大根 ・キャベツと竹輪のソテー ・かき玉汁 ・果物 P 21.7g F 14.9g 塩分 3.2g	17日 (539Kcal) ・赤飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のオレンジ煮 ・青梗菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.0g 塩分 3.0g	18日 (590Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・がんもどきの含め煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 15.1g 塩分 3.0g	19日 (525Kcal) ・鮭御飯 ・千草焼き ・茄子の揚げ浸し ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 12.7g 塩分 3.1g	20日 (562Kcal) ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・味噌おでん ・もずくと胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 14.0g 塩分 3.0g		
22日 (545Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜の含め煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 25.0g F 14.5g 塩分 3.4g	23日 (560Kcal) ・ゆかり御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・高野豆腐の含め煮 ・キャベツの辛子和え ・けんちん汁 ・果物 P 22.2g F 16.2g 塩分 3.0g	24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	25日 (533Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・ポテトミルク煮 ・茄子の辛子醤油かけ ・スープ ・果物 P 23.7g F 14.8g 塩分 3.4g	26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	27日 (530Kcal) ・菜飯 ・魚の煮つけ ・揚げ茄子の味噌かけ ・おろし酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.6g 塩分 3.2g		
29日 (585Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテトの焼きマッシュ ・キャベツの胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.5g F 15.0g 塩分 3.4g	30日 (552Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブの含め煮 ・春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 14.5g 塩分 3.0g	31日 (572Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茄子のしぎ焼き ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 15.9g 塩分 3.4g	 				

今年の夏は、例年以上に暑くなるようです。室内にいても熱中症は起こるので喉が渇く前に、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、睡眠をしっかりとり、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。