

2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 (563Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.1g F 12.4g 塩分 3.3g	2日 (586Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.7g F 13.2g 塩分 3.4g	3日 (527Kcal) ・大豆御飯 ・千草焼き ・ちくわぶの煮物 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 13.9g 塩分 3.4g	4日 (531Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉と牛蒡の炒め煮 ・キャベツの甘酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 12.7g 塩分 2.8g
	6日 (589Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・野菜の味噌かけ ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 11.7g 塩分 3.0g	7日 (556Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・カブの含め煮 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 13.4g 塩分 3.0g	8日 (568Kcal) ・御飯 ・白菜と肉団子の煮込み ・じゃが芋のソテー ・春雨サラダ ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 14.1g 塩分 3.5g	9日 (566Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・南瓜のサラダ ・青菜の煮びたし ・みそ汁 ・果物 P 22.6g F 12.3g 塩分 3.0g	10日 (545Kcal) ・赤飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 15.3g 塩分 3.3g
13日 (543Kcal) ・赤飯 ・和風ロールキャベツ ・ジャーマンポテト ・ピーナッツ和え ・きのこ汁 ・果物 P 22.4g F 14.0g 塩分 2.9g	14日 (521Kcal) ・チャーハン ・豆腐とカニの炒め煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.1g 塩分 3.3g	15日 (578Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・車麩の卵とじ ・ニラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 12.7g 塩分 3.0g	16日 (577Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・甘藷と林檎の重ね煮 ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 21.4g F 13.9g 塩分 2.8g	17日 (521Kcal) ・赤飯 ・魚の田楽 ・大根とがんもの煮つけ ・青菜の柚子浸し ・かき玉汁 ・果物 P 23.4g F 12.4g 塩分 3.3g	18日 (589Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.7g F 12.8g 塩分 3.2g
20日 (566Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 23.6g F 11.6g 塩分 3.0g	21日 (573Kcal) ・御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・茄子と生揚げの煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 13.3g 塩分 3.2g	22日 (589Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・茄子と牛肉のソテー ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 12.9g 塩分 3.0g	23日 (573Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 11.6g 塩分 3.3g	24日 (573Kcal) ・赤飯 ・ヒレカツ ・カブの含め煮 ・コールスローサラダ ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 14.3g 塩分 3.3g	25日 (582Kcal) ・御飯 ・魚のかば焼き ・ふろふき大根 ・牛蒡の炒めなます ・さつま汁 ・果物 P 22.5g F 12.1g 塩分 2.9g
27日 (561Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・キャベツのソテー ・けんちん汁 ・果物 P 23.9g F 12.2g 塩分 2.8g	28日 (596Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・高野豆腐の含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 20.0g F 13.8g 塩分 3.0g	29日 (532Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.7g F 13.7g 塩分 2.8g			

大寒を迎え東京でも積雪があり、いよいよ本格的な寒さになってきました。インフルエンザや風邪が流行って来ましたので、十分に注意をしてください。

風邪かな？と感じたら、温かい飲み物や食事をとり体を中から温めましょう。

甘酒、くず湯、生姜湯、根菜を入れたシチューなどもおすすめです。

また、風邪のひきははじめには、免疫力を高めるビタミンCを積極的にとりましょう。

ビタミンCを多く含む食材 …… ブロッコリー、さつま芋、いちご、オレンジなどです。

2月3日は、節分です。センターでは、節分にちなんで大豆御飯をお出しします。

★ 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。

