

6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 (587Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・南瓜のマッシュ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 13.8g 塩分 3.2g	2日 (546Kcal) ・御飯 ・ロールキャベツ ・ジャーマンポテト ・アスパラガスの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 15.0g 塩分 3.0g
4日 (561Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・じゃが芋のカレーソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.1g F 15.9g 塩分 3.0g	5日 (556Kcal) ・御飯 ・チンジャオロース ・ポテトサラダ ・キャベツのお浸し ・スープ ・果物 P 21.5g F 15.9g 塩分 3.3g	6日 (551Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・味噌おでん ・いんげんのクルミ和え ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 14.7g 塩分 3.2g	7日 (544Kcal) ・御飯 ・豆腐とカニの炒め煮 ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜のナムル ・スープ ・果物 P 23.4g F 13.5g 塩分 3.4g	8日 (588Kcal) ・御飯 ・豚肉の土佐漬け ・炊き合わせ ・煮豆 ・かき玉汁 ・果物 P 23.7g F 13.8g 塩分 2.8g	9日 (564Kcal) ・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 24.3g F 12.4g 塩分 3.0g
11日 (572Kcal) ・御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・青菜の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 15.2g 塩分 3.3g	12日 (550Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮物 ・青菜の和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 11.0g 塩分 3.5g	13日 (579Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・麩の卵とじ ・ニラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 13.0g 塩分 3.4g	14日 (571Kcal) ・御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・茄子と厚揚げの煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 13.8g 塩分 3.3g	15日 (548Kcal) ・穴子ちらし ・南瓜のそぼろ煮 ・梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 11.7g 塩分 3.6g	16日 (574Kcal) ・御飯 ・牛肉のおろしソース ・ひじきの煮付け ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.9g 塩分 3.3g
18日 (556Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子の味噌煮 ・ナムル ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 15.4g 塩分 3.2g	19日 (572Kcal) ・中華丼 ・トマトの青じそ和え ・煮豆 ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.3g 塩分 3.3g	20日 (593Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・マカロニサラダ ・スープ ・果物 P 21.3g F 13.2g 塩分 3.2g	21日 (521Kcal) ・赤飯 ・魚の田楽 ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・青菜のソテー ・きのこ汁 ・果物 P 24.1g F 14.5g 塩分 3.2g	22日 (577Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・甘藷の田舎煮 ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 14.6g 塩分 3.2g	23日 (532Kcal) ・御飯 ・千草焼き ・がんもどきの含め煮 ・青菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 15.2g 塩分 3.4g
25日 (553Kcal) ・御飯 ・豚肉のバンバンジーソース ・高野豆腐の含め煮 ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 24.5g F 12.8g 塩分 3.0g	26日 (567Kcal) ・夏野菜カレーライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.5g F 12.6g 塩分 3.4g	27日 (576Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 12.1g 塩分 3.4g	28日 (594Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.3g 塩分 3.3g	29日 (586Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・甘藷と林檎の重ね煮 ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 21.3g F 13.4g 塩分 2.9g	30日 (521Kcal) ・生姜御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 12.5g 塩分 3.0g



気温が高く蒸し暑い日が続き、熱中症を起こしやすい季節になりました。本格的な暑さになる前から、体を暑さに慣らしておきましょう。また予防のためには、こまめに冷たい水を補給することが大切です。大量の汗をかいた時には、塩分も忘れずに補給しましょう。スポーツドリンクや手作りのドリンクを用意し予防しましょう。

～手作りドリンクの紹介～

水1リットルに、砂糖小さじ4杯、塩小さじ1/2杯を溶かします。これに重曹を少々加えるとさらに水分の吸収が良くなるそうです。

★ 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。