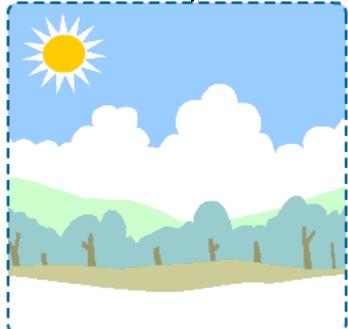


7月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
2日 (587Kcal) ・御飯 ・魚の西京焼き ・南瓜のいとこ煮 ・卵ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 12.0g 塩分 2.6g	3日 (547Kcal) ・御飯 ・鶏肉の治部煮 ・もずくの酢の物 ・カブの含め煮 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.0g 塩分 3.4g	4日 (548Kcal) ・三色丼 ・大根と人参のおかか煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 12.1g 塩分 3.4g	5日 (571Kcal) ・赤飯 ・魚の煮つけ ・大学芋 ・蓮根と挽肉の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 12.3g 塩分 2.9g	6日 (547Kcal) ・御飯 ・豚肉の生姜焼き ・ひじきの煮付け ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 22.6g F 15.8g 塩分 3.0g	7日 (558Kcal) ・赤飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 24.7g F 12.7g 塩分 3.3g
9日 (564Kcal) ・オムライス ・じゃが芋のソテー ・和風サラダ ・スープ ・果物 P 21.3g F 13.5g 塩分 3.4g	10日 (530Kcal) ・パン ・魚のムニエル ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 24.7g F 15.4g 塩分 3.1g	11日 (574Kcal) ・鮭飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮びたし ・スープ ・果物 P 21.6g F 15.1g 塩分 2.8g	12日 (570Kcal) ・御飯 ・ささみの変わり焼き ・お煮しめ ・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.8g F 11.7g 塩分 3.2g	13日 (568Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・青菜の卵とじ ・ちくわぶの煮物 ・けんちん汁 ・果物 P 23.5g F 13.6g 塩分 3.0g	14日 (557Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・茄子のそぼろ煮 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 14.0g 塩分 3.0g
16日 お 休 み	17日 (533Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g	18日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・茄子のしぎ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 13.0g 塩分 3.2g	19日 (569Kcal) ・御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトミルク煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 15.9g 塩分 2.7g	20日 (559Kcal) ・御飯 ・鶏肉のから揚げ ・キャベツのソテー ・五目豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 13.7g 塩分 3.5g	21日 (535Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・炊き合わせ ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 14.4g 塩分 3.5g
23日 (580Kcal) ・夏カレーライス ・トマトのサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.2g F 14.0g 塩分 3.3g	24日 (592Kcal) ・御飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g	25日 (537Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・南瓜のグラッセ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3g 塩分 3.6g	26日 (522Kcal) ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜の茶巾揚げ ・オクラのお浸し ・スープ ・果物 P 21.9g F 14.8g 塩分 3.0g	27日 (538Kcal) ・赤飯 ・うな玉 ・大根の煮つけ ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 24.1g F 15.4g 塩分 3.5g	28日 (582Kcal) ・御飯 ・豚肉のピーナツソース ・ポトフ ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 15.9g 塩分 3.4g
30日 (544Kcal) ・かやく御飯 ・魚のポン酢かけ ・鶏肉と野菜の煮物 ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.5g F 12.9g 塩分 3.6g	31日 (575Kcal) ・冷やし中華 ・南瓜のミルク煮 ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.3g F 11.3g 塩分 3.9g				

夏はアイス!!!



肌寒い雨の日が続いたかと思うと急に夏日になったり、体調をくずしやすい季節です。十分な睡眠と食事、水分をしっかりとって体調管理をしましょう。

食中毒を防ぐポイント

気温や湿度が上がる梅雨から夏の時期には食中毒が発生しやすいので注意しましょう。

- ① 帰宅時、食事前、調理の前後、トイレの後には石鹸を泡立てて手を洗い、清潔なタオルで拭きましょう。
- ② 肉や魚などは、中心部分までしっかり加熱しましょう。

★ 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。