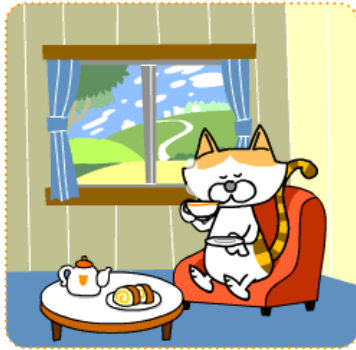



9月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
					1日 (532Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・春雨サラダ ・スープ ・ゼリー P 24.0g F 14.0g 塩分 2.6g
3日 (572Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の卵とじ ・スープ ・果物 P 21.6g F 14.5g 塩分 3.2g	4日 (581Kcal) ・御飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・もずくと胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 13.8g 塩分 3.4g	5日 (552Kcal) ・御飯 ・魚の辛子揚げ ・車麩の卵とじ ・青菜の胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 12.3g 塩分 3.0g	6日 (540Kcal) ・御飯 ・鶏肉のみそ焼き ・青菜とジャコのさつと煮 ・茶わん蒸し ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 13.9g 塩分 3.4g	7日 (580Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・変わりきんぴら ・茄子の胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 14.3g 塩分 3.4g	8日 (541Kcal) ・赤飯 ・サバのおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 12.2g 塩分 3.3g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
敬老会 お楽しみ献立					

9月17日は、敬老の日です。おめでとうございます。
 センターでは、敬老の日をお祝いして、敬老会の日にはお祝い御膳をお出しします。

17日 敬老の日	18日 (592Kcal) ・天井 ・お煮しめ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 11.6g 塩分 3.0g	19日 (594Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・アスパラガスの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.5g F 14.4g 塩分 3.5g	20日 (590Kcal) ・御飯 ・豆腐入りハンバーグ ・甘藷と切り昆布の煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 14.4g 塩分 3.5g	21日 (535Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ胡麻味噌焼き ・かぶのうす葛煮 ・蓮根と挽肉の炒め物 ・かき玉汁 ・果物 P 23.6g F 12.9g 塩分 3.1g	22日 秋分の日
24日 (551Kcal) ・赤飯 ・魚の揚げかば焼き ・切干大根の炒め煮 ・青菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 15.8g 塩分 3.3g	25日 (524Kcal) ・赤飯 ・ポークジンジャー ・大根としいたけの煮つけ ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 15.0g 塩分 3.4g	26日 (544Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・キャベツとウィンナーのソテー ・南瓜のそぼろ煮 ・けんちん汁 ・果物 P 24.2g F 12.4g 塩分 3.0g	27日 (522Kcal) ・天津丼 ・南瓜の茶巾揚げ ・オクラのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.8g 塩分 2.8g	28日 (580Kcal) ・チキンカレーライス ・トマトの青じそ和え ・スープ ・フルーツヨーグルト P 21.2g F 14.0g 塩分 3.3g	29日 (567Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・味噌マヨネーズ和え ・茄子のそぼろ煮 ・スープ ・果物 P 24.2g F 13.6g 塩分 2.8g

日中は、まだ真夏の暑さですが、夕方は涼しい風が吹くようになってきました。1日中クーラーにあたっていたり、冷たいものばかり食べていたりしていると、夏の疲れがでる時期です。食事と生活の改善をして、元気に秋を迎えましょう。

夏の疲れの解消法



- ① ビタミンB1をとる …… 豚肉、うなぎ、レバー、納豆、豆腐、わかめ、のりに含まれるビタミンB1には疲労を回復する効果があります。
- ② すっぱいものを食べる …… 梅干し、かんきつ類、お酢に含まれるクエン酸や酢酸には、疲労物質である乳酸を取り除く効果があります。
- ③ 体を温める …… 温かい飲み物や食べ物を食べたり、生姜やネギ、唐辛子など体を温める作用のある食材を使用して体の中から温めます。また、ゆっくりお風呂につかって体を温めると血行がよくなり疲れが取れます。

- ④ 睡眠を十分にとる

★ 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。