

# 12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
					<b>1日 (571Kcal)</b> ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜のミルク煮 ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 22.3g F 14.3g 塩分 2.7g
<b>3日 (566Kcal)</b> ・親子丼 ・甘藷のレモン煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 14.2g 塩分 3.4g	<b>4日 (583Kcal)</b> ・御飯 ・魚のかば焼き ・牛蒡の炒めなます ・ふろふき大根 ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 12.3g 塩分 3.0g	<b>5日 (577Kcal)</b> ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 11.8g 塩分 3.5g	<b>6日 (568Kcal)</b> ・オムライス ・じゃが芋のソテー ・和風サラダ ・スープ ・果物 P 22.5g F 14.8g 塩分 3.5g	<b>7日 (579Kcal)</b> ・御飯 ・ミックスフライ ・高野豆腐の含め煮 ・青菜としめじの和え物 ・かき玉汁 ・果物 P 23.1g F 15.2g 塩分 3.3g	<b>8日 (530Kcal)</b> ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・青菜と厚揚げの煮物 ・いんげんの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 13.9g 塩分 2.9g
<b>10日 (521Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・茶碗蒸し ・青菜の煮びたし ・すまし汁 ・果物 P 24.9g F 14.8g 塩分 3.4g	<b>11日 (525Kcal)</b> ・しめじ御飯 ・煮豚 ・味噌おでん ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 14.9g 塩分 3.5g	<b>12日 (570Kcal)</b> ・赤飯 ・豆腐のハンバーグ ・甘藷と切昆布の煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 14.5g 塩分 3.5g	<b>13日 (531Kcal)</b> ・御飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・がんもどきの煮物 ・青菜の柚子浸し ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.3g 塩分 3.3g	<b>14日 (575Kcal)</b> ・赤飯 ・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 22.4g F 13.8g 塩分 3.3g	<b>15日 (592Kcal)</b> ・御飯 ・魚の煮付け ・蓮根と挽肉の炒め煮 ・大学芋 ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 11.2g 塩分 2.8g
<b>17日 (562Kcal)</b> ・御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトミルク煮 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 15.2g 塩分 2.8g	<b>18日 (525Kcal)</b> ・蕎麦 ・かき揚げ ・青菜のピーナッツ和え ・煮豆 ・果物 P 23.2g F 13.6g 塩分 3.0g	<b>19日 (553Kcal)</b> ・菜飯 ・魚の梅干煮 ・変わり金平 ・白菜の辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 13.4g 塩分 3.5g	<b>20日 (595Kcal)</b> ・御飯 ・ポテトコロケ ・車麩の卵とじ ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.3g 塩分 2.8g	<b>21日 (596Kcal)</b> ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・春雨スープ ・フルーツ ヨーグルト P 22.1g F 14.4g 塩分 3.3g	<b>22日 (572Kcal)</b> ・御飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいとこ煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 13.0g 塩分 2.8g
<b>24日</b> お 休 み	<b>25日 (576Kcal)</b> ・御飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 14.2g 塩分 3.4g	<b>26日 (578Kcal)</b> ・カツ丼 ・コールスローサラダ ・煮豆 ・きのこ汁 ・果物 P 22.4g F 13.8g 塩分 3.0g	<b>27日 (521Kcal)</b> ・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 24.2g F 13.5g 塩分 3.3g	<b>28日 (545Kcal)</b> ・赤飯 ・魚の甘酢あんかけ ・南瓜の含め煮 ・青菜とコーンのソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 13.9g 塩分 3.5g	<b>29日</b> 年 末 年 始 お 休 み 1月3日まで

今年も、もうすぐ師走を迎え慌ただしい季節になります。空気が乾燥し、風邪が流行りはじめていますので十分に気を付けてください。

### 体を温める食べ物を食べましょう。



東洋医学では、食べ物は体を温める陽性の食品と、体を冷やす陰性の食品に分けて考えられています。冬は、体を温める食品を積極的に食べて体を温めましょう。体を冷やす食品は、熱を通してから食べると陽性に近づくので冷え性の人は煮たり、焼いたりすると良いでしょう。

- ・体を温める食品 …… 生姜、にんにく、唐辛子、ニラ、ねぎ、南瓜、人参、ごぼう、里芋、鶏肉など。
- ・体を冷やす食品 …… 夏に収穫される野菜、胡瓜、レタス、茄子、トマトなど。

この時期は、根菜や魚介、お肉の入った鍋物やスープに生姜や唐辛子を足して食べると体が芯から温まるのでおすすめです。

★ 献立の最後に出てある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。