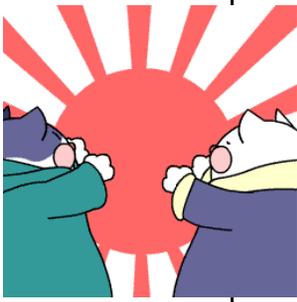


1月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日 (535Kcal)	5日 (523Kcal)
お正月休み					
				・赤飯 ・炒りどり ・茶わん蒸し ・柿なます ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 13.7g 塩分 3.4g	・七草粥 ・魚の黄身焼き ・里芋とひじきの煮物 ・煮豆 ・果物 P 23.6g F 13.1g 塩分 3.0g
7日 (584Kcal)	8日 (574Kcal)	9日 (548Kcal)	10日 (558Kcal)	11日 (579Kcal)	12日 (555Kcal)
・七草粥 ・肉団子と野菜の煮物 ・ぬた和え ・林檎きんとん ・果物 P 21.5g F 11.6g 塩分 3.4g	・三色丼 ・茄子の炒め煮 ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 23.9g F 12.3g 塩分 3.4g	・赤飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの煮物 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 12.3g 塩分 3.5g	・赤飯 ・すきやき風煮物 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 13.3g 塩分 3.0g	・御飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・カリフラワーの和え物 ・きのこ汁 ・果物 P 22.4g F 14.1g 塩分 3.3g	・御飯 ・白身魚の蒸し物 ・じゃが芋のそぼろあん ・酢味噌和え ・のっぺい汁 ・果物 P 22.9g F 11.2g 塩分 3.4g
14日	15日 (546Kcal)	16日 (556Kcal)	17日 (567Kcal)	18日 (565Kcal)	19日 (534Kcal)
お休み	・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 24.0g F 12.4g 塩分 3.0g	・赤飯 ・揚げ鶏のねぎソースかけ ・ふろふき大根 ・青菜と生揚げの煮浸し ・スープ ・果物 P 22.0g F 15.9g 塩分 3.4g	・中華丼 ・青菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.6g F 12.6g 塩分 3.3g	・御飯 ・魚のムニエル ・南瓜のピーナツ煮 ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 21.5g F 14.9g 塩分 2.7g	・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 23.3g F 14.6g 塩分 3.1g
21日 (558Kcal)	22日 (560Kcal)	23日 (530Kcal)	24日 (547Kcal)	25日 (539Kcal)	26日 (552Kcal)
・赤飯 ・魚の四川風 ・茄子と牛肉のソテー ・中華風和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 14.0g 塩分 3.2g	・御飯 ・ピーマンの肉詰め ・きんぴら煮 ・青菜と生揚げの煮物 ・スープ ・果物 P 21.8g F 15.1g 塩分 3.0g	・赤飯 ・豚肉の生姜焼き ・ジャーマンポテト ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 15.4g 塩分 3.0g	・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・野菜の味噌かけ ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 13.7g 塩分 3.4g	・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 12.3g 塩分 3.4g	・赤飯 ・鶏肉の味噌焼き ・牛肉と牛蒡の炒め煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 15.2g 塩分 3.3g
28日 (574Kcal)	29日 (564Kcal)	30日 (590Kcal)	31日 (537Kcal)		
・御飯 ・牛肉のおろしソース ・ひじきの煮つけ ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 23.6g F 14.9g 塩分 3.3g	・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 24.2g F 12.5g 塩分 3.0g	・チキンカレーライス ・グリーンサラダ ・白菜のスープ ・フルーツ ヨーグルト P 22.1g F 13.0g 塩分 3.3g	・赤飯 ・白菜と肉団子の煮込み ・じゃが芋のカレー炒め ・アスパラガスの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 14.0g 塩分 3.4g		

明けまして、おめでとうございます。

新しい年が、皆様にとって良き年になりますようお祈りいたします。
 健康を保つためには、毎日のお食事が美味しく栄養バランスが良いことが大切です。
 センターでは、安心安全な食材を選び、身体に良い美味しいお食事をお出しして
 いきたいと思っております。本年もよろしくお祈りいたします。

風邪かな？と思ったら

過労、睡眠不足、寒い中で体が芯まで冷えていたり、空腹の時など、風邪をひきやすく
 要注意です。風邪を防ぐためには、

- ① 十分な栄養を摂る。特にたんぱく質が不足しないようにする。
- ② 少しでも寒気を感じたら、すぐにあたたかい飲み物や食べ物を摂り、体を中から温める。
- ③ 長時間の空腹を避ける。
- ④ 喉の粘膜を強くするビタミンA(レバー、うなぎ、ほうれん草、人参など)
 抵抗力をつけるビタミンC(いちご、みかん、キャベツ、さつま芋、ブロッコリーなど)を摂る。

★ 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。

