

2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 (520Kcal) ・大豆御飯 ・魚の南蛮漬 ・しぎやぎ ・青菜と人参の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 13.0g 塩分 3.5g	2日 (530Kcal) ・大豆御飯 ・千草焼き ・ちくわぶの煮物 ・胡瓜とわかめの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 14.2g 塩分 3.5g
4日 (541Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・青菜の卵とじ ・甘藷の田舎煮 ・けんちん汁 ・果物 P 23.7g F 13.3g 塩分 3.0g	5日 (592Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・揚げ里芋の味噌かけ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.2g F 16.0g 塩分 3.3g	6日 (592Kcal) ・かき揚げうどん ・煮豆 ・青菜とさつま揚げの煮浸し ・フルーツヨーグルト P 23.1g F 12.4g 塩分 3.4g	7日 (544Kcal) ・御飯 ・魚の香り揚げ ・若鶏と野菜の煮物 ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.6g F 12.9g 塩分 3.4g	8日 (540Kcal) ・赤飯 ・福袋煮 ・変わりきんぴら ・かぶの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 14.8g 塩分 3.5g	9日 (583Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻和え ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 11.8g 塩分 3.5g	
11日 お休み	12日 (569Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・南瓜のサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.6g 塩分 3.3g	13日 (579Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・炒り卵和え ・甘藷とリンゴの重ね煮 ・スープ ・果物 P 21.9g F 14.4g 塩分 3.0g	14日 (590Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 24.7g F 13.0g 塩分 3.0g	15日 (547Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・ぬた和え ・大根のおかか煮 ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 12.7g 塩分 3.3g	16日 (562Kcal) ・鶏肉の照焼井 ・切り干し大根の炒め煮 ・ピーナッツ和え ・のっぺい汁 ・果物 P 21.4g F 13.8g 塩分 3.3g	
18日 (542Kcal) ・御飯 ・ポークジンジャー ・大根と椎茸の煮つけ ・青菜のわさび和え ・スープ ・果物 P 23.2g F 14.4g 塩分 3.0g	19日 (580Kcal) ・御飯 ・シュウマイ ・なすと牛肉の甘辛炒め ・春雨の酢の物 ・スープ ・果物 P 22.5g F 14.0g 塩分 3.3g	20日 (593Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・野菜の味噌かけ ・もずくと胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 12.0g 塩分 3.5g	21日 (590Kcal) ・チキンカレーライス ・和風サラダ ・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	22日 (567Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・印元の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.8g F 13.5g 塩分 3.4g	23日 (556Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ胡麻味噌焼き ・かぶの含め煮 ・蓮根と挽肉の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 13.5g 塩分 3.5g	
25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	26日 (556Kcal) ・御飯 ・擬製豆腐 ・野菜の炒め物 ・青菜とえのきのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 12.4g 塩分 3.5g	27日 (590Kcal) ・御飯 ・ヒレカツ ・南瓜の含め煮 ・コールスローサラダ ・かき玉汁 ・果物 P 22.7g F 13.2g 塩分 3.3g	28日 (546Kcal) ・御飯 ・魚のごま煮 ・ごぼうの炒めなます ・キャベツの甘酢漬 ・みそ汁 ・果物 P 21.8g F 12.0g 塩分 3.1g			

1月は、東京に7年ぶりの大雪が降り本格的な寒さになりました。インフルエンザや風邪が流行っています。体調に十分気をつけ、症状が出たら早く病院にかかりましょう。

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみに含まれるウイルスが、周囲の人の口や鼻の粘膜について感染します。(飛沫感染)

ウイルスの体内への侵入を防ぐには、手洗いが大切です。洗い残しがないよう、石鹸で丁寧に洗いましょう。帰宅後のうがいも気道についたウイルスを減らすので有効です。マスクは、感染者がうつさないためにも必要です。人ごみに行くときは感染を防ぐ目的でもつけた方が安心です。家族にかかった人がいる時は、家の中でもマスクをしてこまめに手洗いやうがいをしましょう。

また、空気が乾燥すると飛沫が飛びやすく、インフルエンザにかかりやすくなるので、室内は加湿器などを使って50～60%の湿度に保つことも効果的です。

免疫が弱っているとインフルエンザに感染しやすく、症状も重くなるので普段から十分な睡眠や栄養をとっておくことも必要です。

★ 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。

