

11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 (547Kcal) ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・青菜の胡麻和え ・スープ ・果物 P 24.4g F 14.9g 塩分 3.0g	2日 (592Kcal) ・御飯 ・魚の煮つけ ・大学芋 ・蓮根の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 11.2g 塩分 2.8g
4日 (554Kcal) ・御飯 ・揚げ鶏肉のレモン醤油 ・変わり金平 ・青菜とジャコのさっと煮 ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.8g 塩分 3.4g	5日 (544Kcal) ・御飯 ・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 23.2g F 11.2g 塩分 3.4g	6日 (579Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・車麩の卵とじ ・ニラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 13.0g 塩分 3.4g	7日 (586Kcal) ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・甘藷と切昆布の煮物 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 13.6g 塩分 3.0g	8日 (521Kcal) ・赤飯 ・魚の田楽 ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・青菜とコーンのソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.1g F 14.5g 塩分 3.2g	9日 (580Kcal) ・ゆかり御飯 ・肉豆腐 ・青菜の胡麻味噌和え ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 14.5g 塩分 3.2g
11日 (569Kcal) ・御飯 ・白菜と団子の煮込み ・じゃが芋のソテー ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 23.6g F 13.4g 塩分 3.4g	12日 (537Kcal) ・御飯 ・家常豆腐 ・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 3.5g	13日 (566Kcal) ・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 23.0g F 12.9g 塩分 2.8g	14日 (592Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・かぶの含め煮 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.0g 塩分 3.5g	15日 (532Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 14.0g 塩分 2.6g	16日 (591Kcal) ・御飯 ・魚の五目野菜あんかけ ・茄子のしぎやき ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 14.2g 塩分 3.4g
18日 (573Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・もやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 14.5g 塩分 3.4g	19日 (561Kcal) ・御飯 ・ポークジンジャー ・お煮しめ ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.8g 塩分 3.3g	20日 (547Kcal) ・パン ・かにオムレツ ・南瓜のマッシュ ・キャベツのソテー ・スープ ・果物 P 23.6g F 15.6g 塩分 3.4g	21日 (549Kcal) ・赤飯 ・魚の幽庵焼き ・ふろふき大根 ・キャベツの胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 12.6g 塩分 3.0g	22日 (562Kcal) ・鶏肉の照焼き丼 ・切干大根の炒め煮 ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 13.8g 塩分 3.3g	23日 (586Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉のソテー ・南瓜のいところ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.1g F 14.1g 塩分 2.8g
25日 (551Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・キャベツのお浸し ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.5g 塩分 3.1g	26日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 12.2g 塩分 3.4g	27日 (597Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.6g F 13.2g 塩分 3.3g	28日 (575Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 11.8g 塩分 3.4g	29日 (577Kcal) ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根と椎茸の含め煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 15.2g 塩分 3.3g	30日 (596Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツヨーグルト P 22.2g F 14.4g 塩分 3.3g

秋風が肌に冷たい季節になってまいりました。空気も乾燥してきたので、風邪をひかないように注意してください。また、寒くなると血管が収縮して血圧が高くなりますので、外出時には暖かい服装で出かけましょう。

高血圧を予防しましょう！

日本人は、殆どの方が原因がはっきりしない「本態性高血圧」だと言われています。原因はいろいろな要因が複合していますが、塩分の過剰摂取が最大の要因だとみられています。高血圧が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすので注意が必要です。減塩を心がけ、健康に過ごしましょう。具体的な減塩のアイデアは、次回お知らせいたします。

★ 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。

