

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
2日 (583Kcal) ・御飯 ・きのこハンバーグ ・ポテトミルク煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.5g F 15.6g 塩分 3.3g	3日 (528Kcal) ・天津井 ・南瓜の茶巾揚げ ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 15.4g 塩分 3.2g	4日 (572Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・茄子と牛肉の甘辛炒め ・中華風和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 13.6g 塩分 3.0g	5日 (571Kcal) ・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 3.0g	6日 (582Kcal) ・御飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・甘藷のレモン煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.8g 塩分 3.2g	7日 (521Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・鶏野菜炒め ・アスパラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 11.9g 塩分 3.4g
9日 (532Kcal) ・御飯 ・魚のネギ味噌焼き ・カブの含め煮 ・青菜とジャコのさっと煮 ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 12.1g 塩分 3.4g	10日 (568Kcal) ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・大根と貝柱の煮物 ・もずくと胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 13.0g 塩分 3.0g	11日 (521Kcal) ・蕎麦 ・かき揚げ ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・果物 P 23.0g F 14.7g 塩分 3.0g	12日 (583Kcal) ・御飯 ・魚のかば焼き ・ふろふき大根 ・牛蒡の炒めなます ・さつま汁 ・果物 P 22.9g F 12.3g 塩分 3.0g	13日 (578Kcal) ・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	14日 (542Kcal) ・赤飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・胡瓜とわかめの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 12.5g 塩分 3.4g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
忘 年 会 お 楽 し み 献 立					
23日 (563Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の含め煮 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 24.4g F 14.0g 塩分 3.2g	24日 (595Kcal) ・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 2.9g	25日 (594Kcal) ・バターライス ・ミートローフ ・ポトフ ・ミモザサラダ ・スープ ・果物 P 22.8g F 16.5g 塩分 3.4g	26日 (564Kcal) ・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 24.3g F 12.4g 塩分 3.0g	27日 (577Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 11.8g 塩分 3.5g	28日 (581Kcal) ・わかめ御飯 ・鶏肉のピカタ ・甘藷と林檎の重ね煮 ・五目豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 14.7g 塩分 3.0g
30日 年 末 年 始 お 休 み 1月3日まで	31日				

日ごとに寒さが増し、落ち葉が風に舞う季節になりました。風邪やインフルエンザが流行る時期です。外出後は、必ず手洗いうがいをしましょう。今月は、高血圧を予防するために塩分控えめでも美味しく食べる工夫をご紹介します。



減塩のアイデア

日本人は、一日11~13gの塩分をとっています。高血圧の方は、塩分6gが目標です。まずは、今より2~3g減らすようにしましょう。

- ① 野菜を茹でる時は塩を入れずに茹でる。茹でた後、すぐ冷水にとると色鮮やかに茹で上がります。
- ② 「かけ」ずに「つけ」る。しょうゆやソースは直接かけず、小皿に少量入れてつけながら食べる。
- ③ 煮物はだしで煮て、調味料は食材のまわりに味がつくように最後に加える。
- ④ 胡麻、生姜、みょうが、しそ、三つ葉などの香味野菜やカレー粉、唐辛子、コンショウ、わさびなどの香辛料を利用し味にアクセントをつける。
- ⑤ 酢、ポン酢や柚子、レモンなどの柑橘類の酸味を利用する。
- ⑥ 汁物の回数を減らす。一日3回を2回に減らすだけで、一日1~2gの減塩になります。また、汁物を具たくさんにして、汁は少なめにするのもコツです。ラーメン、うどん、そばなどの汁は、汁を全て飲むだけで1日あたりの目標塩分量をとってしまいます。汁は、残すことを習慣にしましょう。

★ 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。

