

7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
 <p>1日 (557Kcal) ・御飯 ・魚の梅干煮 ・味噌おでん ・蓮根のそぼろ炒め ・きのこ汁 ・果物 P 23.6g F 13.2g 塩分 3.1g</p>	<p>2日 (537Kcal) ・御飯 ・ジャージャー豆腐 ・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</p>	<p>3日 (554Kcal) ・御飯 ・鶏肉のレモン醤油焼き ・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</p>	<p>4日 (561Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・卵ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 15.0g 塩分 3.4g</p>	<p>5日 (531Kcal) ・鮭御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 14.5g 塩分 3.3g</p>	
<p>7日 (537Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・炊き合わせ ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 14.0g 塩分 3.2g</p>	<p>8日 (584Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・甘藷の田舎煮 ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.5g 塩分 3.4g</p>	<p>9日 (539Kcal) ・おにぎり ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・白菜のポン酢和え ・スープ ・果物 P 22.6g F 12.2g 塩分 3.2g</p>	<p>10日 (543Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・ちくわぶの煮物 ・炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 11.4g 塩分 3.3g</p>	<p>11日 (565Kcal) ・御飯 ・チキンピカタ ・茄子と生揚げの煮物 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 15.2g 塩分 3.4g</p>	<p>12日 (576Kcal) ・菜飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉と牛蒡の炒め煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 24.7g F 13.8g 塩分 3.5g</p>
<p>14日 (547Kcal) ・御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・茶碗蒸し ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 13.9g 塩分 3.4g</p>	<p>15日 (535Kcal) ・しそ御飯 ・豚肉の生姜焼き ・ひじきの煮物 ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 16.3g 塩分 3.3g</p>	<p>16日 (550Kcal) ・御飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 14.3g 塩分 3.4g</p>	<p>17日 (580Kcal) ・夏野菜カレー ライス ・トマトの青じそ和え ・スープ ・フルーツヨーグルト P 21.2g F 14.0g 塩分 3.3g</p>	<p>18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 3.2g</p>	<p>19日 (585Kcal) ・魚の揚げ蒲焼丼 ・南瓜のそぼろ煮 ・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g</p>
<p>21日 (570Kcal) ・鮭ずし ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮びたし ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.3g 塩分 3.4g</p>	<p>22日 (575Kcal) ・麻婆丼 ・甘藷のオレンジ煮 ・マカロニサラダ ・スープ ・果物 P 21.0g F 13.2g 塩分 3.2g</p>	<p>23日 (544Kcal) ・赤飯 ・擬製豆腐 ・揚げ里芋の味噌かけ ・チンゲン菜の胡麻酢和え ・かき玉汁 ・果物 P 21.4g F 13.6g 塩分 3.0g</p>	<p>24日 (559Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子の味噌煮 ・車麩の卵とじ ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 15.7g 塩分 3.0g</p>	<p>25日 (585Kcal) ・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 21.9g F 13.5g 塩分 3.4g</p>	<p>26日 (589Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・がんもどきの煮物 ・ぬた和え ・きのこ汁 ・果物 P 21.8g F 15.3g 塩分 3.4g</p>
<p>28日 (587Kcal) ・冷やし中華 ・南瓜のミルク煮 ・コールスローサラダ ・かき玉汁 ・果物 P 22.2g F 13.6g 塩分 3.6g</p>	<p>29日 (565Kcal) ・御飯 ・うな玉 ・切干大根の炒め煮 ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 15.0g 塩分 3.3g</p>	<p>30日 (537Kcal) ・ゆかり御飯 ・白身魚の蒸し焼き ・じゃが芋のそぼろあん ・中華風和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 12.7g 塩分 3.0g</p>	<p>31日 (587Kcal) ・梅御飯 ・肉豆腐 ・南瓜のピーナッツ煮 ・茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 15.3g 塩分 3.4g</p>		

真夏のように暑かったり、梅雨寒の日があったりと日々の寒暖差が激しい今日この頃です。衣類の調節をして、体調をくずさないよう気をつけましょう。

こまめに水分を飲んで、熱中症を防ぎましょう。

食事からの水分以外に、一日に最低でも1, 300mlの水分が必要です。一度に飲んでも、吸収されず排出されてしまうので時間を決めてこまめにとることが大切です。

3度の食事の時、10時と15時、外出前後、入浴前後、寝る前に1~2杯を目安に生活の中で意識的に水分をとりましょう。大量に汗をかいた時は冷たいスポーツドリンクを飲みましょう。コーヒー、ビールなどは、利尿作用があるので飲んだ以上に体から水分が排出されてしまうので注意が必要です。また市販の缶コーヒーや炭酸飲料、清涼飲料水には、糖分が多く入っているのでたくさん飲むと「ペットボトル症候群」といって、糖分の摂り過ぎで急性の糖尿病にかかることがあるので特に糖尿病予備軍の方は気をつけましょう。

★ 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。

