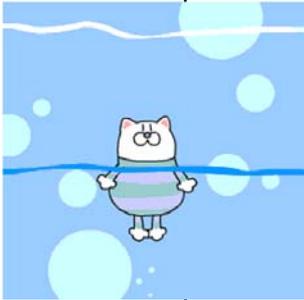


8月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|---|
|  | |  | | 1日 (588Kcal) ・御飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 15.0g 塩分 3.3g | 2日 (534Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・茄子の揚げ浸し ・春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 24.3g F 12.5g 塩分 3.4g |
| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| 納 涼 会 お 楽 し み 献 立 | | | | | |
| 11日 (593Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 13.4g 塩分 3.1g | 12日 (571Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.7g F 13.0g 塩分 3.4g | 13日 (591Kcal) ・生姜御飯 ・魚の煮付け ・大学芋 ・蓮根の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 13.0g 塩分 3.2g | 14日 (577Kcal) ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・ふろふき大根 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 14.3g 塩分 3.0g | 15日 (591Kcal) ・御飯 ・麻婆なす ・ツナポテトサラダ ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 21.0g F 14.1g 塩分 3.3g | 16日 (573Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・ポテトのカレー炒め ・青菜と車麩の煮付け ・スープ ・果物 P 23.9g F 12.8g 塩分 3.1g |
| 18日 (546Kcal) ・御飯 ・魚のネギ味噌焼き ・かぶの薄葛煮 ・ジャコピーマン ・かき玉汁 ・果物 P 24.5g F 15.0g 塩分 3.1g | 19日 (583Kcal) ・カツ丼 ・胡瓜とワカメの酢の物 ・煮豆 ・のっぺい汁 ・果物 P 22.1g F 12.8g 塩分 3.5g | 20日 (572Kcal) ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・大根とがんとどきの煮物 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 13.7g 塩分 3.4g | 21日 (521Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・かぶの含め煮 ・アスパラガスの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 11.9g 塩分 3.4g | 22日 (541Kcal) ・鮭ずし ・豆腐蓮根ハンバーグ ・じゃが芋の含め煮 ・揚げ茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.4g 塩分 3.4g | 23日 (557Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・茄子のそぼろ煮 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 14.6g 塩分 3.0g |
| 25日 (556Kcal) ・梅御飯 ・牛肉のおろしソース ・ひじきの煮付け ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 14.7g 塩分 3.4g | 26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 | 27日 (542Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・冬瓜のあんかけ ・コールスローサラダ ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 13.0g 塩分 3.0g | 28日 (572Kcal) ・わかめ御飯 タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の卵とじ ・スープ ・果物 P 21.6g F 14.5g 塩分 3.2g | 29日 (566Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜のひじきの旨煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 11.8g 塩分 3.1g | 30日 (526Kcal) ・チャーハン ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.2g F 14.2g 塩分 3.4g |



梅雨が明け、いよいよ暑い夏の到来です。テレビで熱中症のニュースが多く聞かれるようになってきました。庭の掃除、散歩など、何か行動を起こす前には水分をとる習慣をつけましょう。また、夜の気温が下がらず、熱帯夜で寝苦しい日が続くようになると体力が落ちてしまうので、空調を上手に使い熟睡できるようにしましょう。

バランスの良い食事をとりましょう。

蒸し暑い夏は、水分代謝の機能が落ちるので胃腸の働きが悪くなります。そのため、食欲が落ちさっぱりしたものに偏ってしまいがちですが、これからの猛暑に負けないためには、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを組み合わせたバランスの良い食事が大切になります。主食とともに、肉、魚、卵、大豆製品などの良質たんぱく質と野菜と一緒に食べましょう。旬の野菜には、水分だけでなくビタミン、ミネラルが多く含まれています。

8月の旬の野菜は、トマト、茄子、胡瓜、冬瓜、さやいんげん、ピーマン、ゴーヤ、みょうがなどです。

★ 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。参考にさせていただきます。