



9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 (570Kcal) ・御飯 ・豆腐とカニの炒め煮 ・ポテトサラダ ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.5g F 15.1g 塩分 3.2g	2日 (575Kcal) ・さつま芋御飯 ・魚の酢煮 ・ちくわぶの煮物 ・青菜の卵とじ ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 13.6g 塩分 3.4g	3日 (583Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のいとこ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 21.7g F 12.8g 塩分 3.0g	4日 (587Kcal) ・冷やし中華 ・南瓜のミルク煮 ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 22.2g F 13.6g 塩分 3.6g	5日 (552Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の含め煮 ・胡瓜の酢の物 ・きのこ汁 ・果物 P 24.1g F 13.6g 塩分 3.3g	6日 (569Kcal) ・ゆかり御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトミルク煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 15.9g 塩分 3.0g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 敬老会 お楽しみ 献立 </div> <p style="text-align: center;">センターでは、9月8日～13日まで敬老会を実施します。おめでとうございます。 敬老の日をお祝いして、お祝い御膳をお出します。</p>					
15日 (544Kcal) ・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 24.2g F 12.4g 塩分 3.0g	16日 (551Kcal) ・ゆかり御飯 ・豚肉の酢味噌かけ ・鶏野菜炒め ・磯香浸し ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 15.4g 塩分 3.1g	17日 (585Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め煮 ・フルーツきんとん ・卵ともやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.7g 塩分 3.0g	18日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・味噌マヨネーズ和え ・茄子のそぼろ煮 ・スープ ・果物 P 22.5g F 13.6g 塩分 3.0g	19日 (561Kcal) ・親子丼 ・オクラのお浸し ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 13.9g 塩分 3.4g	20日 (592Kcal) ・三色おはぎ ・鶏肉の治部煮 ・胡瓜とシラスの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 13.1g 塩分 3.0g
22日 (538Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・ポークジンジャー ・大根と椎茸の煮付け ・青菜のわさび和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.4g 塩分 3.4g	23日 (556Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・お煮しめ ・青菜の炒り卵和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.3g 塩分 3.3g	24日 (566Kcal) ・御飯 ・和風ロールキャベツ ・ジャーマンポテト ・アスパラガスの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 15.0g 塩分 3.0g	25日 (595Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.9g 塩分 3.1g	26日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・茄子のしぎやき ・甘藷と切昆布の煮物 ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 13.0g 塩分 3.0g	27日 (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・春雨サラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 22.0g F 13.9g 塩分 3.5g
29日 (577Kcal) ・天津丼 ・甘藷のオレンジ煮 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 21.5g F 14.1g 塩分 3.3g	30日 (549Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・牛蒡の炒めなます ・茄子の揚げ浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 14.8g 塩分 3.4g				

残暑が厳しい毎日ですが、朝夕の風に少しずつ秋の気配を感じるようになりました。夏の疲れが出る頃ですので、しっかり睡眠と栄養をとって元気に秋を迎えましょう。

- ・夏バテで食欲がない時は … クエン酸を多く含むグレープフルーツやレモン、梅干しなどが効果的。
- ・胃腸が不調な時は … 長いもやモロヘイヤ、ツルムラサキに含まれるムチンには胃腸を保護する働きがあります。
- ・疲労回復に効果的なのは … イカ、タコや帆立貝などの貝類に多く含まれるタウリンは、疲労を回復し、体の働きを正常にしてくれます。
- ・活力をつけるには … 豚肉、鰻、レバー、納豆などに多く含まれるビタミンB1は、炭水化物の糖質をエネルギーに変える働きがあります。

★ 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。

