

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
1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	2日 (573Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・青菜と車麩の煮付け ・ポテトのカレーソテー ・スープ ・果物 P 23.9g F 12.8g 塩分 3.1g	3日 (541Kcal) ・鮭御飯 ・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 3.5g	4日 (557Kcal) ・御飯 ・牛肉のソテー ・ひじきの煮付け ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 22.2g F 15.7g 塩分 3.2g	5日 (532Kcal) ・さつまいも御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・カブの含め煮 ・青菜とジャコのさつと煮 ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 12.1g 塩分 3.4g	6日 (582Kcal) ・御飯 ・ピーマンの肉 ・ポテトサラダ ・青菜の煮湯 ・スープ ・果物 P 21.1g F 11.2g 塩分 3.1g
8日 (567Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・茄子のしぎ焼き ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 11.2g 塩分 3.5g	9日 (597Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・アスパラガスの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.6g F 13.2g 塩分 3.3g	10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	11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	12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	13日 (544Kcal) ・御飯 ・白身魚の煮 ・じゃが芋のそ ・酢味噌和え ・のっぺい汁 ・果物 P 22.2g F 11.2g 塩分 3.1g
15日	16日	17日	18日	19日	20日
忘 年 会 お 楽 し み 献 立					
22日 (579Kcal) ・赤飯 ・鶏肉のピカタ ・南瓜の含め煮 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 14.3g 塩分 3.0g	23日 (579Kcal) ・わかめ御飯 ・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 22.0g F 12.4g 塩分 3.3g	24日 (582Kcal) ・バターライス ・ミートローフ ・ミモザサラダ ・ポトフ ・スープ ・果物 P 22.2g F 15.0g 塩分 3.3g	25日 (569Kcal) ・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 21.2g F 13.2g 塩分 3.5g	26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 3.5g	27日 (532Kcal) ・スパゲッティ ミートソ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 11.2g 塩分 3.1g
29日 年 末 年 始 お 休 み 1月4日まで	30日	31日			

一段と寒さが厳しくなってきました。空気が乾燥していますので、風邪やインフルエンザが流行する恐れがあります。外出後は、手洗いやうがいを必ずしましょう。また、秋から冬にかけて脱水症状に注意が必要です。

冬の脱水に注意しましょう！



冬は乾燥している日が多いうえ、暖房やこたつを使うため、汗をかかなくても皮膚から体外へ出ていく水分が増えます。また気温が低いので、のどの渇きを感じません。水分補給をしないでいると脱水症になります。脱水の症状としては、のどが渇く、尿量が減る、脈が早くなる、立ちくらみ、吐き気、血圧低下などの症状が現れ、ひどくなると脳梗塞や心筋梗塞などを起こすことがあります。

脱水症予防のポイントは、こまめな水分補給と加湿器などで室内の湿度を50%前後に保つことです。食事からとる水分以外に、1日に1.2～1.5リットル以上の水分を補給する必要があります。食事では、鍋やすき焼きに白菜や豆腐などの水分の多い食材を入れて、自然と水分がとれるようにするのがおすすめです。

★ 献立の最後に出てある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。

cal)

詰め
ダ
旻し

15.8g
} 2.9g

cal)

蒸し物
ぼろあん
え
ト

11.2g
} 3.4g

cal)

イ
ハース
ク

14.0g
} 2.6g

る時期
です。

く
に
下

。