12月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

	T	-		_	
月	火	水	木	金	土
1日 (578Kcal)	2日 (573Kcal)	3日 (541Kcal)	4日 (557Kcal)	5日 (532Kcal)	6日 (582K ₁
・カツ丼	御飯	•鮭御飯	御飯	・さつま芋御飯	•御飯
・コールスローサラダ	・魚の甘酢あんかけ	・豆腐蓮根ハンバーク	・牛肉のソテー	・魚のねぎ味噌焼き	ピーマンの肉
•煮豆	・青菜と車麩の煮付け		ひじきの煮付け	カブの含め煮	・ポテトサラク
・きのこ汁	・ポテトのカレーソテー				
・果物	・スープ	・すまし汁	・かき玉汁	・すまし汁	・スープ
D 00 4 D 10 0	·果物	·果物	·果物	·果物	・果物
P 22.4g F 13.8g 塩分 3.0g		P 21.0g F 13.4g 塩分 3.5g	P 22.2g F 15.7g 塩分 3.2g	P 21.8g F 12.1g 塩分 3.4g	
8日 (567Kcal)	9日 (597Kcal)	10日 (544Kcal)	11日 (577Kcal)	12日 (583Kcal)	13日 (544K ₍
·御飯	· 御飯	· 御飯	▶ ・茶飯	・ 御飯	· 御飯
・魚の南蛮漬け	• 酢豚	・魚の味噌煮	・おでん	・きのこハンバーグ	1
・茄子のしぎ焼き	・じゃが芋の焼きマッシュ	・南瓜のそぼろ煮			•じゃが芋のそ!
・青菜の胡麻和え	アスパラガスの胡麻和え	•		・青菜のソテー	・酢味噌和え
・すまし汁	・スープ	・けんちん汁	・すまし汁	・スープ	•のっぺい汁
•果物	・ 果物	・ 果物	▶ *果物	・ 果物	▶果物
P 21.6g F 11.2g	P 21.6g F 13.2g	P 24.2g F 12.4g	P 21.6g F 11.8g	P 23.5g F 15.6g	P 22.2g F 1
塩分 3.5g					
15日	16日	17日	18日	19日	20日
花	年 会	· お楽	L	み 献	立
र्ट	年 会	まま楽	L	<u></u> み 献	立
22日 (579Kcal)	23日 (579Kcal)	24日 (582Kcal)	25日 (569Kcal)	26日 (573Kcal)	27日 (532Ko
22日 (579Kcal) ∙赤飯	23日 (579Kcal) ・わかめ御飯	24日 (582Kcal) ・バターライス	25日 (569Kcal) ・チキンカレー	26日 (573Kcal) ∙御飯	27日 (532K) ・スパゲッテ
22日 (579Kcal) ・赤飯 ・鶏肉のピカタ	23日 (579Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の幽庵焼き	24日 (582Kcal) ・バターライス ・ミートローフ	25日 (569Kcal) ・チキンカレー ライス	26日 (573Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ	27日 (532K (・スパゲッティンパゲッティントン
22日 (579Kcal) ・赤飯 ・鶏肉のピカタ ・南瓜の含め煮	23日 (579Kcal) ・わかめ御飯 ・魚の幽庵焼き ・ふろふき大根	24日 (582Kcal) ・バターライス ・ミートローフ ・ミモザサラダ	25日 (569Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ	26日 (573Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物	27日(532K (・スパゲッティミートソ・春雨サラダ
22日 (579Kcal) ・赤飯 ・鶏肉のピカタ ・南瓜の含め煮 ・炒り卵和え	23日 (579Kcal)	24日 (582Kcal) ・バターライス ・ミートローフ ・ミモザサラダ ・ポトフ	25日 (569Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ	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	27日 (532K) ・スパゲッテ ミートン ・春雨サラダ ・スープ
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	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	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	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	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	27日(532K (・スパゲッティミートソ・春雨サラダ
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	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	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	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	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	27日 (532K) ・スパゲッテ ミートン ・春雨サラダ ・スープ ・果物
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 ョーグルト P 21.2g F 13.2g	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	27日(532K ・スパゲッテ ミートソ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 1
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	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	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	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 ョーグルト P 21.2g F 13.2g	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	27日(532K ・スパゲッテ ミートソ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 1
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 ョーグルト P 21.2g F 13.2g	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	27日(532K ・スパゲッテ ミートソ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 1
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 ョーグルト P 21.2g F 13.2g	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	27日(532K ・スパゲッテ ミートソ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 1
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 29日 年 末	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 30日 年 始 お	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 ョーグルト P 21.2g F 13.2g	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	27日(532K ・スパゲッティ ミートソ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 1
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 29日 年 末	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	27日(532K ・スパゲッテ ミートソ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 1
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 29日 年 末	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 30日 年 始 お	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	27日(532K ・スパゲッテ ミートソ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.0g F 1

一段と寒さが厳しくなってまいりました。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をです。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

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。

cal)

引詰め ダ 曼し

15.8g <u>分 2.9g</u> **cal**)

蒸し物 ぼろあん え ト

11.2g → 3.4g

cal)

イ ノース ド

14.0g → 2.6g

る時期 です。

く 三に 下

C