

# 2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
<b>2日 (526Kcal)</b> ・菜飯 ・魚の煮付け ・カブの含め煮 ・キャベツのソテー ・きのこ汁 ・果物 P 24.5g F 12.7g 塩分 3.4g	<b>3日 (529Kcal)</b> ・大豆御飯 ・千草焼き ・ちくわぶの煮物 ・胡瓜とワカメの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 14.2g 塩分 3.3g	<b>4日 (525Kcal)</b> ・ジャコ御飯 ・牛肉のおろしソテー ・ひじきの煮付け ・キャベツのお浸し ・かき玉汁 ・果物 P 22.3g F 15.0g 塩分 3.5g	<b>5日 (583Kcal)</b> ・御飯 ・魚のフライ ・南瓜のサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 12.8g 塩分 3.4g	<b>6日 (575Kcal)</b> ・三色丼 ・茄子と生揚げの煮物 ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 23.8g F 12.5g 塩分 3.3g	<b>7日 (580Kcal)</b> ・御飯 ・ヒレカツ ・高野豆腐の含め煮 ・コールスローサラダ ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 14.0g 塩分 3.0g
<b>9日 (554Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・中華スープ ・果物 P 23.6g F 14.5g 塩分 3.3g	<b>10日 (583Kcal)</b> ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のいところ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 21.7g F 12.8g 塩分 2.9g	<b>11日 (540Kcal)</b> ・御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・胡瓜ともずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 11.4g 塩分 3.0g	<b>12日 (585Kcal)</b> ・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	<b>13日 (577Kcal)</b> ・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	<b>14日 (582Kcal)</b> ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根と椎茸の煮付け ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 15.1g 塩分 3.4g
<b>16日 (574Kcal)</b> ・けんちんうどん ・甘藷のレモン煮 ・煮豆 ・果物 P 21.7g F 14.6g 塩分 3.0g	<b>17日 (597Kcal)</b> ・御飯 ・ポテトコロッケ ・車麩の卵とじ ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.3g 塩分 3.2g	<b>18日 (581Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・甘藷と切昆布の煮物 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 13.9g 塩分 3.0g	<b>19日 (558Kcal)</b> ・中華丼 ・青菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.6g 塩分 3.3g	<b>20日 (562Kcal)</b> ・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 21.9g F 14.8g 塩分 3.3g	<b>21日 (579Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・牛肉と牛蒡の旨煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 14.8g 塩分 3.1g
<b>23日 (570Kcal)</b> ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・いんげんの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 24.6g F 13.4g 塩分 3.2g	<b>24日 (582Kcal)</b> ・御飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 11.6g 塩分 3.0g	<b>25日 (584Kcal)</b> ・チキンカレー ライス ・キャベツのサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.1g F 12.8g 塩分 3.3g	<b>26日 (556Kcal)</b> ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・青菜のピーナッツ酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 11.3g 塩分 3.3g	<b>27日 (535Kcal)</b> ・さつま芋御飯 ・豚肉の生姜焼き ・カブの含め煮 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 13.9g 塩分 3.4g	<b>28日 (532Kcal)</b> ・わかめ御飯 ・魚の照り焼き ・里芋の含め煮 ・青菜の煮浸し ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 12.5g 塩分 3.4g



大寒に入り、一段と寒さが厳しくなってきました。空気が乾燥しており、ノロウイルスやインフルエンザが流行していますので注意してください。

- ① ウイルスが体内に侵入しないためには、手洗いが大切です。石鹸で丁寧に洗いましょう。
- ② 帰宅後は、気道についたウイルスを減らすために必ずうがいをしてください。
- ③ 人ごみに行くときには、マスクをしましょう。
- ④ 室内は、加湿器やタオルを濡らして干して50～60%の湿度に保ちましょう。
- ⑤ 十分な睡眠とバランスの良い食事をとりましょう。

☆ 体が冷えると免疫力が落ちるので、温かい飲み物や食事などで体の中から温めましょう。

★ 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。