

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
 <p>1日 (544Kcal) ・御飯 ・白身魚の蒸し物 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・酢味噌和え ・のっぺい汁 ・果物 P 22.2g F 11.2g 塩分 3.4g</p>	<p>2日 (557Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・鶏肉の治部煮 ・カブの含め煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 13.7g 塩分 3.5g</p>	<p>3日 (554Kcal) ・鮭御飯 ・豆腐蓮根バーグ ・ポテトのミルク煮 ・青菜の炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 14.0g 塩分 2.9g</p>	<p>4日 (521Kcal) ・蕎麦 ・かき揚げ ・ピーナッツ和え ・煮豆 ・果物 P 23.0g F 14.7g 塩分 3.0g</p>	<p>5日 (582Kcal) ・御飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 21.1g F 15.8g 塩分 2.9g</p>	
<p>7日 (532Kcal) ・さつまいも御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・カブの含め煮 ・青菜とジャコのさっと煮 ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 12.1g 塩分 3.3g</p>	<p>8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</p>	<p>9日 (582Kcal) ・御飯 ・豆腐と挽肉の味噌炒め ・甘藷のレモン煮 ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.8g 塩分 3.2g</p>	<p>10日 (583Kcal) ・菜飯 ・魚の煮つけ ・大学芋 ・蓮根と挽肉の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.6g 塩分 3.2g</p>	<p>11日 (538Kcal) ・赤飯 ・ポークジンジャー ・大根と椎茸の煮つけ ・青菜のわさび和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.4g 塩分 3.4g</p>	<p>12日 (561Kcal) ・御飯 ・千草焼き ・炊き合わせ ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 14.4g 塩分 3.4g</p>
14日	15日	16日	17日	18日	19日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <h2 style="margin: 0;">忘 年 会 お 楽 し み 献 立</h2> </div>					
<p>21日 (533Kcal) ・御飯 ・ロールキャベツ ・ポテトのカレーソテー ・トマトの青じそ和え ・スープ ・果物 P 23.4g F 13.2g 塩分 3.3g</p>	<p>22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</p>	<p>23日 (546Kcal) ・赤飯 ・肉豆腐 ・キャベツの味噌炒め ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 24.5g F 14.0g 塩分 3.2g</p>	<p>24日 (560Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・竹輪の金平 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 15.0g 塩分 3.0g</p>	<p>25日 (537Kcal) ・赤飯 ・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 22.0g F 11.4g 塩分 3.5g</p>	<p>26日 (584Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.1g F 12.8g 塩分 3.3g</p>
<p>28日 (548Kcal) ・赤飯 ・魚の幽庵焼き ・ふるふき大根 ・キャベツの胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 12.6g 塩分 2.8g</p>	<p>年 末 年 始 お 休 み 1 月 3 日 まで</p>				

冷たい風が、肌にしみる季節になりました。公園や街路樹の紅葉が散り始め、冬の到来を感じます。冬は空気が乾燥するので、風邪やインフルエンザにかからないようマスクや手洗いうがいをして予防することが大切です。

十分な水分をとりましょう！

冬は乾燥している上に、エアコンやこたつなどの暖房を使うので部屋が乾燥しています。汗をかかなくても自然と体の水分は失われてしまいます。冬でも脱水症状になるので水分をとる必要があります。また、風邪やインフルエンザのウィルスは乾燥を好むので常に喉を湿らせておくと侵入を防ぐことができます。

水分補給のポイントは、コップ一杯(150~200ml)の水を、3度の食事、起床時、午前10時、入浴前後、就寝時など8回程度にわけてバランス良く飲む習慣をつけると良いです。また、室内の乾燥対策には加湿器の他、観葉植物等を置いて湿度を50%に保つ工夫をしましょう。

★ 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。

