「五月リノ所、」」、「た」、				東四つ木在宅サービスセンター	
月	火	水	木	金	土
	1日 (544Kcal)	2日 (557Kcal)	3日 (554Kcal)	4日 (521Kcal)	5日 (582Kcal)
BAZASILE	•御飯	・胡麻しそ御飯	•鮭御飯	•蕎麦	御飯
大雪パイン	・白身魚の蒸し物		・豆腐蓮根バーグ		•ピーマンの肉詰め
	じゃが芋のそぼろ煮		・ポテトのミルク煮		
	・酢味噌和え	・もずくの酢の物	・青菜の炒り卵和え	·煮豆	・青菜の煮浸し
	•のっぺい汁	・すまし汁	・みそ汁	・ 果物	・スープ
	・果物 P 22.2g F 11.2g	·果物 D 22 2	·果物	D 99 0	·果物 D 21 1 c E 15 8 c
	F 22.2g				P 21.1g F 15.8g 塩分 2.9g
7日 (532Kcal)	8日 (572Kcal)	9日 (582Kcal)	10日 (583Kcal)	11日 (538Kcal)	12日 (561Kcal)
・さつま芋御飯	・わかめ御飯	•御飯	•菜飯	•赤飯	御飯
・魚のねぎ味噌焼き	・タンドリーチキン	・豆腐と挽肉の味噌炒め	・魚の煮つけ	・ポークジンジャー	・千草焼き
カブの含め煮	・ジャーマンポテト	・甘藷のレモン煮	•大学芋	・大根と椎茸の煮つけ	•炊き合わせ
青菜とジャコのさっと煮	・青菜の卵とじ	・茄子の胡麻和え		•青菜のわさび和え	• 青菜の胡麻酢和え
・すまし汁	・スープ	・スープ	・すまし汁	・スープ	・みそ汁
•果物	・果物	・果物	・果物	・果物	・果物
	P 21.6g F 14.5g				P 21.4g F 14.4g
塩分 3.3g	_				
14日	15日	16日	17日	18日	19日
-	F	<u> </u>		<u> </u> つ, 士上	
忘	年 会	お楽	L	み 献	立
心。	年 会	お楽	L	み 献	立
忘.	年 会	お楽	L	み 献	立
			し 24日 (560Kcal)		立 26日 (584Kcal)
				25日 (537Kcal) •赤飯	
21日 (533Kcal)	22日 (544Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮	23日 (546Kcal) ・赤飯 ・肉豆腐	24日 (560Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ	25日 (537Kcal) ・赤飯 ・魚の南蛮漬け	26日 (584Kcal) ・チキンカレー ライス
21日 (533Kcal) ・御飯 ・ロールキャベツ ・ポテトのカレーソテー	22日 (544Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・南瓜のそぼろ煮	23日 (546Kcal) ・赤飯 ・肉豆腐 ・キャベツの味噌炒め	24日 (560Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・竹輪の金平	25日 (537Kcal) ・赤飯 ・魚の南蛮漬け ・茄子のしぎ焼き	26日 (584Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ
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	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	23日 (546Kcal) ・赤飯 ・肉豆腐 ・キャベツの味噌炒め ・カブの梅肉和え	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	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	26日 (584Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ
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	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	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	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	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	26日 (584Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ
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	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	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	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	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	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
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	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	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	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	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	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
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	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	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	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	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	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
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 28日 (548Kcal) ・赤飯	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	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	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	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	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
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 28日 (548Kcal) ・赤飯 ・魚の幽庵焼き	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	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	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	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	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
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 28日 (548Kcal) ・赤飯 ・魚の幽庵焼き ・ふろふき大根	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	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	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	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	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
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 28日 (548Kcal) ・赤飯 ・魚の幽庵焼き ・ふろふき大根 ・キャベツの胡麻酢和え	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 29日 年 末	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 30日	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	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	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
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 28日 (548Kcal) ・赤飯 ・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	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	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 30日	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	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	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
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 28日 (548Kcal) ・赤飯 ・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	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 29日 年 末	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 30日	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	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	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
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 28日 (548Kcal) ・赤飯 ・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	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 29日 年末	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 30日	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	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	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

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!

19日の献立予定表



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。