

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
1日 (579Kcal) ・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	2日 (588Kcal) ・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 23.2g F 13.7g 塩分 3.3g	3日 (529Kcal) ・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	4日 (535Kcal) ・さつまいも御飯 ・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	5日 (548Kcal) ・御飯 ・魚のかば焼き ・大根と椎茸の煮付け ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 12.7g 塩分 3.5g	6日 (585Kcal) ・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
8日 (561Kcal) ・御飯 ・かに玉 ・南瓜のグラッセ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 22.8g F 14.5g 塩分 3.1g	9日 (558Kcal) ・御飯 ・ささみの変わりあげ ・大根とがんとどきの含め煮 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 25.0g F 11.8g 塩分 3.0g	10日 (540Kcal) ・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 21.0g F 11.4g 塩分 3.0g	11日 (581Kcal) ・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	12日 (532Kcal) ・赤飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトミルク煮 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 15.4g 塩分 2.8g	13日 (564Kcal) ・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 24.1g F 13.0g 塩分 3.2g
15日 (577Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・牛蒡の炒めなます ・甘藷のレモン煮 ・すまし汁 ・果物 P 20.8g F 11.4g 塩分 2.5g	16日 (572Kcal) ・三色丼 ・カブと生揚げの煮物 ・煮豆 ・さつまいも汁 ・果物 P 23.9g F 12.0g 塩分 3.3g	17日 (523Kcal) ・ロールパン ・魚のムニエル ・ポトフ ・フルーツヨーグルト P 23.0g F 16.9g 塩分 2.5g	18日 (542Kcal) ・赤飯 ・魚のポン酢かけ ・鶏肉と野菜の煮物 ・キャベツの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 25.0g F 14.0g 塩分 3.2g	19日 (535Kcal) ・スパゲッティ ナポリタン ・南瓜のマッシュ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.1g F 13.1g 塩分 3.3g	20日 (566Kcal) ・御飯 ・揚げ鶏のネギソース ・茄子の炒め煮 ・青菜としめじの和え物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 16.4g 塩分 3.4g
22日 (558Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのさつと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.6g 塩分 3.3g	23日 (584Kcal) ・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	24日 (554Kcal) ・赤飯 ・松風焼き ・竹輪の金平 ・南瓜のいとこ煮 ・すまし汁 ・果物 P 24.6g F 12.0g 塩分 3.0g	25日 (525Kcal) ・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	26日 (556Kcal) ・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	27日 (581Kcal) ・御飯 ・白菜と肉団子の煮込み ・ポテトのカレー炒め ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 12.6g 塩分 3.3g
29日 (569Kcal) ・菜飯 ・魚の四川風 ・大根と牛肉の甘辛炒め ・中華風和え物 ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 14.2g 塩分 3.4g	今年は暖冬でしたが、寒さが急に厳しくなってきました。空気が乾燥しているのでノロウィルスやインフルエンザが流行しています。ご注意ください。 風邪やインフルエンザの予防には ① 手洗い、うがいをこまめにしましょう。 ② 人ごみに行くときには、マスクをしましょう。 ③ 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。 ④ 十分な睡眠とバランスの良い食事をとりましょう。 ☆ 喉や関節の痛み、発熱の症状が出たら、早めに受診しましょう。 ★ 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。				