



8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 (533Kcal) ・オムライス ・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 22.5g F 16.0g 塩分 3.4g	2日 (556Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・大根の椎茸の煮つけ ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 25.2g F 15.0g 塩分 3.4g	3日 (539Kcal) ・御飯 ・魚のネギ味噌焼き ・玉子ともやしの酢の物 ・厚揚げのおろし煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 14.8g 塩分 3.5g
5日 (575Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・南瓜のミルク煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 24.5g F 18.1g 塩分 3.0g	6日 (557Kcal) ・梅御飯 ・魚の立田揚げ ・南瓜のそぼろ煮 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 24.5g F 16.6g 塩分 3.1g	7日 (586Kcal) ・天津丼 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.2g F 16.6g 塩分 3.4g	8日 (564Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・じゃが芋の辛味炒め ・青菜とコーンのソテー ・スープ ・果物 P 21.6g F 17.1g 塩分 3.0g	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> お楽しみ献立 </div> 	
12日 (530Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・里芋とひじきの煮物 ・キャバツのソテー ・きのこ汁 ・果物 P 23.8g F 12.8g 塩分 3.5g	13日 (585Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテトの焼きマッシュ ・キャバツの胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.5g F 15.0g 塩分 3.4g	14日 (545Kcal) ・御飯 ・豆腐と鶏肉の小判焼き ・ふろふき大根 ・キャバツと竹輪のソテー ・かき玉汁 ・果物 P 21.7g F 14.9g 塩分 3.2g	15日 (545Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜の含め煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 25.0g F 14.5g 塩分 3.4g	16日 (560Kcal) ・ゆかり御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・高野豆腐の含め煮 ・キャバツの辛子和え ・けんちん汁 ・果物 P 22.2g F 16.2g 塩分 3.0g	17日 (568Kcal) ・天丼 ・お煮しめ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 14.4g 塩分 3.3g
19日 (562Kcal) ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・味噌おでん ・もずくと胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 14.0g 塩分 3.0g	20日 (542Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・ちくわぶの煮つけ ・青菜の玉子とじ ・けんちん汁 ・果物 P 24.0g F 13.5g 塩分 3.3g	21日 (590Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・厚揚げの含め煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 15.1g 塩分 3.0g	22日 (560Kcal) ・御飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のオレンジ煮 ・青梗菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.0g 塩分 3.0g	23日 (533Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・ポテトミルク煮 ・茄子の辛子醤油かけ ・スープ ・果物 P 23.7g F 14.8g 塩分 3.4g	24日 (564Kcal) ・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 22.1g F 15.5g 塩分 3.4g
26日 (530Kcal) ・菜飯 ・魚の煮つけ ・揚げ茄子の味噌かけ ・おろし酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.6g 塩分 3.2g	27日 (560Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜のマッシュ ・青菜の玉子とじ ・スープ ・果物 P 24.2g F 15.2g 塩分 3.1g	28日 (552Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブの含め煮 ・春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 14.5g 塩分 3.4g	29日 (572Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茄子のしぎ焼き ・白菜のボン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 15.9g 塩分 3.4g	30日 (546Kcal) ・赤飯 ・千草焼き ・茄子の揚げ浸し ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 15.3g 塩分 3.1g	31日 (556Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・甘藷のオレンジ煮 ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 22.0g F 14.3g 塩分 3.0g

いよいよ、これから本格的な暑さになります。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

- ① こまめに水分補給をする ・ ・ ・ ・ ・ 1日にコップ6杯以上の水分をこまめに飲みましょう。
アルコールやコーヒーは利尿作用があるので、飲んだ以上に水分が排出されます。ご注意ください。
- ② 栄養バランスのとれた食事をする ・ ・ ・ ・ ・ 疲れた体を回復させるたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品)や汗でミネラルが失われるので野菜は毎食 食べるようにしましょう。
- ③ 上手にクーラーや扇風機を使って室内を快適にする。 室内でも熱中症は起こります。

- ★ 都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ★ 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。

