



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 (529Kcal) ・御飯 ・魚のカレームニエル ・竹輪の金平 ・コールスローサラダ ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 13.6g 塩分 3.2g	2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	3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	4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
	7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	8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	9日  		11日 (563Kcal) ・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 21.5g F 17.1g 塩分 3.0g
14日 (542Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・ちくわぶの煮つけ ・青菜の玉子とし ・けんちん汁 ・果物 P 24.0g F 13.5g 塩分 3.3g	15日 (545Kcal) ・御飯 ・豆腐と鶏肉の小判焼き ・ふろふき大根 ・キャベツと竹輪のソテー ・かき玉汁 ・果物 P 21.7g F 14.9g 塩分 3.2g	16日 (539Kcal) ・赤飯 ・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	17日 (590Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・がんもどきの含め煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 15.1g 塩分 3.0g	18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	19日 (562Kcal) ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・味噌おでん ・もすくと胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 14.0g 塩分 3.0g
21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	22日 (560Kcal) ・ゆかり御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・高野豆腐の含め煮 ・キャベツの辛子和え ・けんちん汁 ・果物 P 22.2g F 16.2g 塩分 3.0g	23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	24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	25日 (564Kcal) ・赤飯 ・干草焼き ・茄子の揚げ浸し ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 12.7g 塩分 3.1g	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
28日 (585Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテトの焼きマッシュ ・キャベツの胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.5g F 15.0g 塩分 3.4g	29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	30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	31日 (556Kcal) ・御飯 ・チキン南蛮 ・切干大根の炒め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 16.7g 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るので注意してください。
 - ② 栄養バランスのとれた食事をする ・ ・ ・ ・ ・ 汗でミネラルが失われるので、たんぱく質(肉、魚、卵、豆類、乳製品)や野菜は毎食 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。
★ 献立の最後に出てあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考にさせていただきます。

