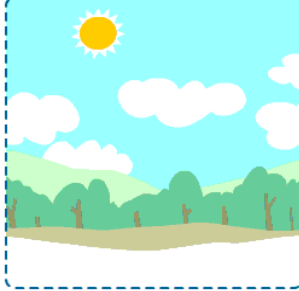



8月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
					1日 (538Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・ブロッコリーのサラダ ・スープ ・果物 P 22.7g F 14.0g 塩分 3.5g
3日 (562Kcal) ・菜めし ・魚のかば焼き ・ふろふき大根 ・オクラのお浸し ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 11.7g 塩分 3.3g	4日 (557Kcal) ・御飯 ・ささみの変わり揚げ ・生揚げの煮物 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.1g F 12.1g 塩分 3.0g	5日 (530Kcal) ・生姜御飯 ・魚の胡麻煮 ・牛蒡のうま煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 14.2g 塩分 3.5g	6日 (558Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコの煮付け ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 14.1g 塩分 3.1g	7日 (564Kcal) ・御飯 ・鶏肉の甘酢あん ・薩摩揚げの煮付け ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 21.9g F 13.2g 塩分 3.4g	8日 (562Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・五目豆 ・茄子の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 24.0g F 12.2g 塩分 3.0g
10日 (588Kcal) ・御飯 ・ヒレカツ ・カブと厚揚げの煮物 ・アスパラの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 12.6g 塩分 3.2g	11日 (594Kcal) ・御飯 ・かき揚げ ・炊き合わせ ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.1g F 14.0g 塩分 3.2g	12日 (538Kcal) ・しめじ御飯 ・煮豚 ・味噌おでん ・磯香浸し ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 14.3g 塩分 3.4g	13日 (557Kcal) ・御飯 ・魚の照り焼き ・がんもどきの煮付け ・酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 14.0g 塩分 3.1g	14日 (562Kcal) ・御飯 ・魚のカレー焼き ・南瓜の炒め煮 ・青菜の煮浸し ・さつま汁 ・果物 P 24.2g F 11.5g 塩分 3.3g	15日 (572Kcal) ・御飯 ・牛肉の胡麻たれ焼き ・ポテトミルク煮 ・辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 15.1g 塩分 2.4g
17日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・南瓜のソテー ・大根のおかか煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.9g 塩分 3.3g	18日 (588Kcal) ・夏野菜カレー ・トマトのサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 20.7g F 14.0g 塩分 3.3g	19日 (595Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・大根の椎茸の煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 12.3g 塩分 2.8g	20日 (580Kcal) ・オムライス ・じゃが芋のカレー炒め ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 13.5g 塩分 3.3g	21日 (565Kcal) ・ゆかり御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・南瓜のいとこ煮 ・ひじきの煮つけ ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 13.3g 塩分 3.0g	22日 (562Kcal) ・御飯 ・豆腐のハンバーグ ・じゃが芋の含め煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.1g 塩分 3.4g
24日 (556Kcal) ・親子丼 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 13.3g 塩分 3.4g	25日 (570Kcal) ・菜めし ・変わり卵焼き ・茄子の煮付け ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 13.9g 塩分 3.3g	26日 (555Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜の揚げ漬け ・青菜のピーナッツ和え ・すいとん汁 ・果物 P 23.4g F 10.9g 塩分 3.0g	27日 (542Kcal) ・御飯 ・豚肉の生姜焼き ・ジャーマンポテト ・青菜のお浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 13.9g 塩分 2.5g	28日 (590Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・さつま芋のオレンジ煮 ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 23.8g F 14.0g 塩分 2.7g	29日 (540Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・茄子のしぎ焼き ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 13.0g 塩分 3.1g
31日 (583Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・竹輪部の煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.7g 塩分 3.5g					

梅雨が明けても、湿気の多いうっとうしい天気が続いております。こんな陽気だと、食欲が落ちてそうめんなどあっさりした食事になりがちですが、これからの暑さを乗り越えていくためにしっかり食事と水分をとりましょう。

夏バテ予防には……良質たんぱく質をしっかり摂りましょう。特に、豚肉は疲労回復のビタミンと言われるビタミンB1を多く含むのでおすすめです。ねぎやたまねぎ、にんにく、にらなどアリシンという物質を含む野菜と一緒にとることで吸収がアップします。

★ 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。