

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
 <p>1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</p>	<p>2日 (578Kcal) ・御飯 ・鶏肉の唐揚げ ・牛蒡とさつま揚げの煮物 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 13.0g 塩分 3.5g</p>	<p>3日 (527Kcal) ・大豆御飯 ・変わり卵焼き ・ちくわぶの煮物 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 13.9g 塩分 3.4g</p>	<p>4日 (569Kcal) ・御飯 ・魚の野菜あんかけ ・カブの含め煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.3g F 13.6g 塩分 3.4g</p>	<p>5日 (553Kcal) ・御飯 ・牛肉のおろしソース ・ひじきの煮つけ ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 22.0g F 13.8g 塩分 3.2g</p>	
<p>7日 (566Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・お煮しめ ・もずくと胡瓜の酢の物 ・さつま汁 ・果物 P 22.9g F 12.5g 塩分 3.3g</p>	<p>8日 (589Kcal) ・チキンカレー ライス ・和風サラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.7g F 12.8g 塩分 3.2g</p>	<p>9日 (532Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・春雨サラダ ・じゃが芋のスープ ・果物 P 23.7g F 13.8g 塩分 2.5g</p>	<p>10日 (569Kcal) ・赤飯 ・魚の煮付け ・大学芋 ・蓮根の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 11.9g 塩分 2.4g</p>	<p>11日 お休み</p>	<p>12日 (568cal) ・御飯 ・魚のマリネ ・スパニッシュオムレツ ・切干大根の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 14.4g 塩分 2.9g</p>
<p>14日 (552Kcal) ・三色丼 ・茄子の炒め煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 11.5g 塩分 3.4g</p>	<p>15日 (573Kcal) ・御飯 ・ささみのチーズフライ ・じゃが芋の煮物 ・酢味噌和え ・きのこ汁 ・果物 P 23.6g F 11.8g 塩分 2.7g</p>	<p>16日 (584Kcal) ・御飯 ・魚のカレーソテー ・がんもどきの煮付け ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 10.9g 塩分 3.3g</p>	<p>17日 (571Kcal) ・御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.9g 塩分 3.2g</p>	<p>18日 (545Kcal) ・赤飯 ・豚肉のピカタ ・高野豆腐の含め煮 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 13.3g 塩分 3.1g</p>	<p>19日 (587Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・野菜の味噌かけ ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 11.7g 塩分 2.8g</p>
<p>21日 (573Kcal) ・御飯 ・ヒレカツ ・カブの含め煮 ・アスパラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 11.0g 塩分 3.4g</p>	<p>22日 (563Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのさつと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.1g F 12.4g 塩分 3.3g</p>	<p>23日 (594Kcal) ・御飯 ・豆腐の酢豚風 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・ナムル ・スープ ・果物 P 21.4g F 13.4g 塩分 3.0g</p>	<p>24日 (578Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・車麩の卵とじ ・ニラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 12.7g 塩分 3.0g</p>	<p>25日 (561Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・キャベツのソテー ・南瓜のそぼろ煮 ・けんちん汁 ・果物 P 23.9g F 12.2g 塩分 2.8g</p>	<p>26日 (568Kcal) ・御飯 ・豚肉のロールフライ ・南瓜のグラッセ ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 13.4g 塩分 2.7g</p>
<p>28日 (590Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・卵ときのこの炒め物 ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 11.9g 塩分 2.8g</p>	    				

今年になって、雨が殆ど降っていないので乾燥注意報が出ています。空気が乾燥していると風邪のウイルスが繁殖しやすくなり、インフルエンザも流行りはじめています。ご注意ください。

風邪やインフルエンザを予防しましょう。

- ① 外出後の手洗い、うがいをしっかり行いましょう。
- ② 適度な室温(18~20℃)、湿度(50%程度)を保ちましょう。
- ③ 睡眠を十分とりましょう。
- ④ バランスの良い食事を取りましょう。…… 主食(御飯、パン)、たんぱく質(肉、魚、卵)、ビタミン(野菜、イモ類、果物など)をしっかり食べて免疫力をつけましょう。

2月3日は、節分です。センターでは、節分にちなんで大豆御飯をお出します。

★ 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。参考になさってください。

