

5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 (567Kcal) ・ジャコ御飯 ・牛肉のおろしソテー ・ひじきの煮つけ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 14.6g 塩分 3.3g	2日 (595Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・カブとひき肉の吉野煮 ・青梗菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.6g F 14.1g 塩分 3.2g	3日 (569Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・野菜の酢味噌和え ・スープ ・果物 P 23.4g F 13.2g 塩分 3.1g	4日 (588Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・ポテトの焼きマッシュ ・アスパラガスの和え物 ・スープ ・果物 P 21.9g F 13.5g 塩分 3.4g	5日 (555Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・キャベツの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 24.4g F 13.4g 塩分 3.5g	
	7日 (571Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・カレー肉じゃが ・干びょうの玉子とじ ・青菜のナムル ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 13.6g 塩分 3.5g	8日 (580Kcal) ・かき揚げ丼 ・炒り豆腐 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 16.1g 塩分 3.1g	9日 (532Kcal) ・御飯 ・厚揚げのオイスター炒め ・車麩の玉子とじ ・酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.8g 塩分 3.2g	10日 (588Kcal) ・御飯 ・おろしハンバーグ ・蓮根とひき肉の炒め煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.4g F 15.0g 塩分 3.0g	11日 (571Kcal) ・御飯 ・魚の黄金焼き ・カブと薩摩揚げの煮物 ・春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 14.0g 塩分 3.4g	12日 (544Kcal) ・親子丼 ・もやしの和え物 ・煮豆 ・すまし汁 ・林檎のコンポート P 24.4g F 12.9g 塩分 3.3g
	14日 (554Kcal) ・御飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・もずくと胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 24.7g F 14.7g 塩分 3.0g	15日 (579Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め煮 ・フルーツきんとん ・玉子ともやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.4g 塩分 3.3g	16日 (587Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・春雨スープ ・フルーツ ヨーグルト P 22.0g F 14.1g 塩分 3.3g	17日 (544Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・お煮しめ ・酢味噌和え ・けんちん汁 ・果物 P 23.2g F 11.0g 塩分 3.1g	18日 (543Kcal) ・赤飯 ・ささみのはさみ揚げ ・じゃが芋のそぼろあんかけ ・茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g	19日 (562Kcal) ・赤飯 ・いりどり ・茄子のしぎ焼き ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 15.1g 塩分 2.9g
	21日 (514Kcal) ・ちらしずし ・鶏肉の治部煮 ・青菜のみぞれ和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 13.3g 塩分 3.5g	22日 (594Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・鶏肉と野菜の煮物 ・炒り玉子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.3g 塩分 3.3g	23日 (571Kcal) ・御飯 ・魚の煮つけ ・鶏野菜炒め ・キャベツと竹輪のソテー ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 13.0g 塩分 3.0g	24日 (570Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・味噌おでん ・ピーナッツ和え ・のっぺい汁 ・果物 P 22.9g F 15.6g 塩分 3.0g	25日 (588Kcal) ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のいとこ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.2g F 14.1g 塩分 3.0g	26日 (585Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 12.3g 塩分 3.1g
	28日 (594Kcal) ・御飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・煮豆 ・きのこ汁 ・果物 P 21.5g F 12.6g 塩分 3.0g	29日 (547Kcal) ・パン ・カニオムレツ ・南瓜のマッシュ ・キャベツのソテー ・スープ ・果物 P 23.6g F 15.6g 塩分 3.4g	30日 (520Kcal) ・御飯 ・チキンピカタ ・キャベツのソテー ・生姜醤油和え ・スープ ・果物 P 23.9g F 16.6g 塩分 3.0g	31日 (567Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・ポテトのカレーソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.4g F 15.6g 塩分 2.9g		

新緑が目鮮やかな季節になりました。道端のツツジや草花も咲き誇り、お散歩に行きたくなりますね。

だいぶ、気温が高くなってきました。先日、熱中症のニュースが聞かれましたので脱水にならないようこまめに水分をとる習慣をつけましょう。慢性的に脱水になっている時には、口の中が乾燥しているだけでなく、皮膚が乾燥していて弾力がない、血圧の低下、頻脈、食欲がない、ぐったりしている、疲れやすい、元気がないなどの症状があります。このような症状があったら脱水を疑いましょう。一日、食事以外で1,300~1,500mlの水分がとれるよう、三度の食事以外でも時間を決めてコップ1杯ずつ飲むようにしてください。

★ 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。参考になさってください。

