

# 7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
<b>2日 (567Kcal)</b> ・夏野菜カレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ライス P 21.5g F 12.6g 塩分 3.4g	<b>3日 (592Kcal)</b> ・かやくご飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 12.1g 塩分 3.3g	<b>4日 (558Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・ジャーマンポテト ・アスパラガスの胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.8g 塩分 3.0g	<b>5日 (575Kcal)</b> ・ふりかけ御飯 ・五目厚焼き玉子 ・カブと薩摩揚げの煮物 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.1g 塩分 3.5g	<b>6日 (545Kcal)</b> ・菜飯 ・魚のネギ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 16.3g 塩分 3.5g	<b>7日 (589Kcal)</b> ・御飯 ・ヒレカツ ・じゃが芋のそぼろ煮 ・青菜のくるみ和え ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 12.6g 塩分 3.5g
<b>9日 (567Kcal)</b> ・わかめ御飯 ・魚の黄身焼き ・竹輪の金平 ・青菜と人参の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 14.0g 塩分 3.3g	<b>10日 (594Kcal)</b> ・御飯 ・ロールキャベツ ・揚げ里芋のみそかけ ・車麩の玉子とじ ・スープ ・果物 P 24.3g F 16.1g 塩分 3.3g	<b>11日 (594Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・肉豆腐 ・甘藷のレモン煮 ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 12.4g 塩分 3.0g	<b>12日 (571Kcal)</b> ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・ちくわぶの煮物 ・青菜の玉子とじ ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.1g 塩分 3.2g	<b>13日 (573Kcal)</b> ・御飯 ・チキン南蛮 ・切干大根の炒め煮 ・炒り玉子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 16.8g 塩分 3.1g	<b>14日 (524Kcal)</b> ・生姜御飯 ・魚の味噌焼き ・がんもどきの煮物 ・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 14.5g 塩分 3.2g
<b>16日 (581Kcal)</b> ・鮭ずし ・鶏肉のネギソースかけ ・南瓜のグラッセ ・トマトの青じそ和え ・すまし汁 ・果物 P 22.3g F 16.5g 塩分 3.3g	<b>17日 (590Kcal)</b> ・御飯 ・厚揚げと豚肉の味噌炒め ・南瓜のいところ煮 ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.4g F 14.1g 塩分 3.0g	<b>18日 (566Kcal)</b> ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・胡瓜の三杯酢 ・きのこ汁 ・果物 P 21.0g F 15.7g 塩分 3.0g	<b>19日 (582Kcal)</b> ・冷やし中華 ・甘藷のレモン煮 ・コールスローサラダ ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.5g	<b>20日 (529Kcal)</b> ・御飯 ・うな玉 ・カブの薄葛煮 ・もずくと胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.1g F 12.6g 塩分 3.5g	<b>21日 (575Kcal)</b> ・ふりかけ御飯 ・魚の野菜あんかけ ・ふろふき大根 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 12.8g 塩分 3.2g
<b>23日 (548Kcal)</b> ・鮭御飯 ・袋煮 ・変わり金平 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 16.3g 塩分 3.4g	<b>24日 (560Kcal)</b> ・菜飯 ・魚の生姜焼き ・炊き合わせ ・ぬた和え ・かき玉汁 ・果物 P 25.8g F 14.9g 塩分 3.5g	<b>25日 (551Kcal)</b> ・赤飯 ・豚肉のジンジャーソース ・ポテトサラダ ・茄子の煮浸し ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 16.4g 塩分 3.0g	<b>26日 (560Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐のエビチリ ・ポテトの焼きマッシュ ・玉子ともやしの酢の物 ・中華スープ ・果物 P 21.8g F 13.4g 塩分 3.2g	<b>27日 (553Kcal)</b> ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・炊き合わせ ・胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 16.0g 塩分 3.4g	<b>28日 (587Kcal)</b> ・三色丼 ・カブの含め煮 ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 23.7g F 13.0g 塩分 3.4g
<b>30日 (595Kcal)</b> ・天井 ・お煮しめ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.3g 塩分 3.4g	<b>31日 (523Kcal)</b> ・生姜御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茶碗蒸し ・青菜の胡麻よごし ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 13.7g 塩分 3.4g				

## もう夏バテ...



もうすぐじめじめと蒸し暑い梅雨が明け、暑い夏が到来します。暑くなると食欲が落ち、食事を抜いたり、パンだけで済ませてしまったり偏った食生活になりがちです。

夏バテや脱水症を予防するためにも、量が少なくても1日に3回は食事をとること、また毎食 必ず肉や魚卵、豆腐などのたんぱく質をとることが大切です。平均的に食事から1ℓほどの水分がとれますが食事を抜いてしまうと、その分 水分不足になり、徐々に脱水症になるので注意しましょう。

おやつには、スイカやメロン、オレンジなどで水分を補ったり、プリンやヨーグルト、アイスクリームでたんぱく質を補いましょう。

★ 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。