

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 (564Kcal) ・梅御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・ぬた和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 13.2g 塩分 3.0g	2日 (539Kcal) ・鮭御飯 ・変わり玉子焼き ・がんもどきの煮物 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 16.0g 塩分 3.2g	3日 (596Kcal) ・御飯 ・鶏肉の甘酢あんかけ ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 21.6g F 12.9g 塩分 3.0g	4日 (545Kcal) ・赤飯 ・魚のごま煮 ・牛肉と牛蒡の旨煮 ・キャベツの甘酢漬け ・すいとん汁 ・果物 P 22.9g F 13.5g 塩分 2.9g	
	6日 (582Kcal) ・ふりかけ御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 14.9g 塩分 3.1g	7日 (582Kcal) ・菜飯 ・魚のホイル焼き ・甘藷のレモン煮 ・牛蒡の炒めなます ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 12.4g 塩分 3.0g	納涼会 お楽しみ献立			
納涼会お楽しみ献立		15日 (558Kcal) ・中華丼 ・青菜のさっと煮 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.6g 塩分 3.3g	16日 (586Kcal) ・御飯 ・鶏肉のクリームソース ・じゃが芋のカレー炒め ・キャベツの胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 21.6g F 17.9g 塩分 2.9g	17日 (547Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・豚肉の生姜焼き ・カブと薩摩揚げの煮物 ・トマトの青じそ和え ・玉子とじ椀 ・果物 P 21.6g F 15.0g 塩分 3.1g	18日 (539Kcal) ・赤飯 ・肉入り擬製豆腐 ・じゃが芋の味噌かけ ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 13.1g 塩分 3.1g	
20日 (591Kcal) ・ゆかり御飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 15.6g 塩分 3.1g	21日 (561Kcal) ・御飯 ・かに玉 ・南瓜の茶巾揚げ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 24.5g F 14.6g 塩分 3.1g	22日 (591Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・お煮しめ ・揚げ茄子の胡麻和え ・けんちん汁 ・果物 P 22.6g F 15.9g 塩分 2.8g	23日 (521Kcal) ・赤飯 ・魚の照り焼き ・茄子のしぎ焼き ・青菜と生揚げの煮浸し ・すまし汁 ・ゼリー P 23.1g F 15.9g 塩分 3.1g	24日 (547Kcal) ・五目チャーハン ・豆腐とカニの旨煮 ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 24.6g F 13.6g 塩分 3.4g	25日 (560Kcal) ・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 14.9g 塩分 3.4g	
27日 (537Kcal) ・かやくご飯 ・鶏肉のくわ焼き ・甘藷の茶巾絞り ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 13.7g 塩分 3.3g	28日 (572Kcal) ・御飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいとこ煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 23.8g F 13.3g 塩分 2.9g	29日 (563Kcal) ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・ぜんまいの煮つけ ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.9g 塩分 3.2g	30日 (562Kcal) ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根と椎茸の煮つけ ・キャベツの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 14.1g 塩分 2.9g	31日 (553Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・南瓜のグラッセ ・中華サラダ ・スープ ・果物 P 22.2g F 14.1g 塩分 2.9g		



今年の夏は、高温・多湿でエネルギーの消耗が激しく体に負担がかかりやすい状態が続いております。「夏バテ」になると免疫力が低下するために夏風邪をひいてしまったり、疾病の悪化を引き起こすこともあります。

「夏バテ」は、全身がだるい(疲労感がある)、食欲がない、頭痛がする、めまいがする、熱がある、便秘・下痢になりやすいなどの症状が出ます。夏バテ対処法として、次のことに気をつけましょう。

- ① 水分補給 …… こまめに水分をとる。清涼飲料水や冷たい飲み物を飲み過ぎないようにする。
- ② 食事 …… ご飯や麺だけで済ませず、タンパク質、野菜を毎食欠かさず食べる。よく噛んで消化を良くする。
- ③ 十分な睡眠 ・ 早めの就寝時間を守り、十分な睡眠をとる。

★ 献立の最後書いてある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。