

9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 (527Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・魚の西京焼き ・炊き合わせ ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 <p>P 24.3g F 15.8g 塩分 3.1g</p>					
<p>3日 (538Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・鶏肉のみそ焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 <p>P 21.4g F 12.6g 塩分 3.1g</p>	<p>4日 (571Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>P 23.7g F 14.0g 塩分 3.4g</p>	<p>5日 (579Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・豆腐と椎茸の旨煮 ・フルーツきんとん ・玉子ともやしの酢の物 ・スープ ・果物 <p>P 21.1g F 14.4g 塩分 3.3g</p>	<p>6日 (557Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャコ御飯 ・牛肉のおろしソース ・ひじきの煮つけ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 <p>P 23.2g F 14.6g 塩分 3.3g</p>	<p>7日 (580Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かき揚げ丼 ・炒り豆腐 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 <p>P 22.4g F 16.1g 塩分 3.1g</p>	<p>8日 (569Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・酢味噌かけ ・スープ ・果物 <p>P 23.4g F 13.2g 塩分 3.1g</p>
10日	11日	12日	13日	14日	15日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>敬老会 お祝い 御膳</p> </div>					
<p>17日 (567Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚の煮つけ ・鶏肉と野菜の煮物 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 <p>P 24.1g F 14.3g 塩分 3.4g</p>	<p>18日 (579Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・青菜の煮浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 <p>P 24.2g F 13.3g 塩分 3.2g</p>	<p>19日 (522Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆかり御飯 ・魚のかば焼き ・茄子のそぼろ煮 ・青菜としめじの和え物 ・みそ汁 ・果物 <p>P 23.2g F 13.7g 塩分 3.4g</p>	<p>20日 (527Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・厚揚げのオイスター炒め ・青菜と車麩の煮つけ ・酢味噌かけ ・スープ ・果物 <p>P 22.9g F 14.7g 塩分 3.2g</p>	<p>21日 (596Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・三色おはぎ ・炊き合わせ ・青菜の玉子とじ ・すまし汁 ・果物 <p>P 23.2g F 12.4g 塩分 3.2g</p>	<p>22日 (573Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚の五目あんかけ ・がんもどきの煮物 ・炒り玉子和え ・すまし汁 ・果物 <p>P 23.2g F 16.4g 塩分 3.3g</p>
<p>24日 (548Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめ御飯 ・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>P 23.2g F 16.4g 塩分 3.3g</p>	<p>25日 (561Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋御飯 ・魚の四川風 ・きんぴら煮 ・胡麻和え ・みそ汁 ・果物 <p>P 24.4g F 13.8g 塩分 3.5g</p>	<p>26日 (564Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・すき焼き風煮物 ・甘藷のオレンジ煮 ・チンゲン菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 <p>P 23.5g F 13.4g 塩分 2.7g</p>	<p>27日 (587Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>P 22.0g F 14.1g 塩分 3.3g</p>	<p>28日 (564Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しめじ御飯 ・魚の塩焼き ・南瓜のいとこ煮 ・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 <p>P 24.0g F 12.4g 塩分 3.5g</p>	<p>29日 (587Kcal)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・酢どり ・ポテトの焼きマッシュ ・青菜の胡麻和え ・スープ ・果物 <p>P 21.5g F 13.1g 塩分 3.3g</p>

今年の夏は厳しい暑さですが、それでも少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。
夏の疲れをしっかりと解消して元気に秋を迎えましょう！

夏の疲れの解消法

- ① 1日3食きっちりと食べる …… 涼しくなり、食欲も回復してくる頃です。朝食も欠食せず、3食食べることが大切です。特に疲労を回復する効果があるビタミンB1（豚肉、うなぎ、レバー、納豆わかめ、海苔など。）やクエン酸（梅干し、かんきつ類など）を積極的に食べましょう。
- ② 体を温め、十分な睡眠をとる …… ゆっくりお風呂につかって体を温め血行を良くして、十分な睡眠をとみましょう。

★ 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。

