

11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 (558Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・ジャーマンポテト ・青菜の胡麻和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.8g 塩分 3.0g	2日 (580Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のミルク煮 ・キャベツの甘酢漬け ・スープ ・果物 P 23.6g F 12.3g 塩分 3.0g	3日 (529Kcal) ・赤飯 ・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 15.9g 塩分 3.0g
5日 (560Kcal) ・御飯 ・豆腐のエビチリ ・じゃが芋の焼きマッシュ ・玉子ともやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.8g F 13.4g 塩分 3.2g	6日 (577Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻煮 ・大根とがんもどきの煮物 ・キャベツの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 13.4g 塩分 3.4g	7日 (553Kcal) ・ゆかり御飯 ・ポークジンジャー ・大根の煮つけ ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 15.3g 塩分 3.0g	8日 (548Kcal) ・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	9日 (581Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・里芋とひじきの煮つけ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 24.6g F 12.4g 塩分 3.4g	10日 (576Kcal) ・わかめ御飯 ・鶏肉の大葉焼き ・車麩の玉子とじ ・キャベツのソテー ・けんちん汁 ・果物 P 23.2g F 15.8g 塩分 3.1g	
12日 (576Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・甘藷と切昆布の煮物 ・すまし汁 ・果物 P 24.5g F 14.4g 塩分 3.0g	13日 (567Kcal) ・御飯 ・ささみのはさみ揚げ ・じゃが芋のそぼろあん ・茄子の胡麻和え ・かき玉汁 ・果物 P 22.5g F 12.5g 塩分 3.0g	14日 (537Kcal) ・鮭御飯 ・千草焼き ・カブと薩摩揚げの煮物 ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 11.2g 塩分 3.4g	15日 (561Kcal) ・菜飯 ・魚の塩焼き ・大根と里芋の含め煮 ・煮豆 ・きのこ汁 ・果物 P 24.8g F 13.6g 塩分 3.4g	16日 (580Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の玉子とじ ・スープ ・果物 P 21.7g F 15.1g 塩分 3.3g	17日 (565Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.6g F 12.6g 塩分 3.0g	
19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	20日 (598Kcal) ・天井 ・お煮しめ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 13.5g 塩分 3.2g	21日 (574Kcal) ・御飯 ・魚の田楽 ・炊き合わせ ・青菜のピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 24.7g F 14.8g 塩分 3.0g	22日 (581Kcal) ・御飯 ・チキン南蛮 ・冬瓜の煮つけ ・ぬた和え ・スープ ・果物 P 21.0g F 15.9g 塩分 3.0g	23日 (566Kcal) ・御飯 ・肉豆腐 ・ジャコピーマン ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.9g 塩分 3.3g	24日 (542Kcal) ・御飯 ・魚の利休焼き ・カブの含め煮 ・茄子と牛肉のソテー ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.7g 塩分 3.0g	
26日 (558Kcal) ・御飯 ・魚の五目あんかけ ・ふろふき大根 ・炒り玉子とえ ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 13.3g 塩分 3.1g	27日 (559Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・茄子のしぎ焼き ・ポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 13.8g 塩分 3.0g	28日 (594Kcal) ・カツカレーライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 23.7g F 13.7g 塩分 3.4g	29日 (537Kcal) ・胡麻しそ御飯 ・魚の酢煮 ・味噌おでん ・蓮根とひき肉の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 12.4g 塩分 3.2g	30日 (570Kcal) ・三色丼 ・南瓜のグラッセ ・煮豆 ・さつまい ・果物 P 23.7g F 11.4g 塩分 3.0g		

秋の魚が旨い!



朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。これからの季節は、寒暖差の影響で血圧が変動するため注意が必要です。朝、目覚めて布団から出た時や、暖房が効いている部屋から外へ出た時など急な寒さを感じると血圧が上昇します。

日頃から血圧が高い人は、心筋梗塞などを起こすこともあるので、布団から出る前に室内を暖めたり脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくするなどあらかじめ環境を整えましょう。

高血圧を防ぐ食生活のポイント

- ① 生姜、唐辛子、大葉などの薬味や柚子やかぼすなどの柑橘類を利用して塩分を抑えた食事をとる。
- ② 体内の余分な塩分を排泄する作用のあるカリウムを多く含む生野菜や生の果物をとる。
- ③ 生活の中で体を動かす機会を増やす。
- ④ 十分な睡眠をとる。

★ 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。