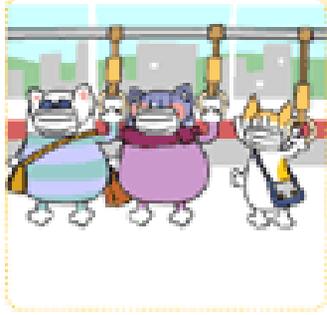


# 12月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
					<b>1日 (567Kcal)</b> ・御飯 ・魚の煮つけ ・鶏肉と根菜の煮物 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 24.1g F 14.3g 塩分 3.4g
<b>3日 (568Kcal)</b> ・御飯 ・チンジャオロースー ・甘藷と林檎の重ね煮 ・ブロッコリー酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.3g 塩分 3.0g	<b>4日 (584Kcal)</b> ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・ふろふき大根 ・じゃが芋のカレー炒め ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 14.3g 塩分 3.1g	<b>5日 (563Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐入りハンバーグ ・ぜんまいの煮つけ ・青菜のピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 14.9g 塩分 3.2g	<b>6日 (547Kcal)</b> ・スパゲッティ ミートソース ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 23.4g F 13.8g 塩分 3.1g	<b>7日 (530Kcal)</b> ・胡麻しそ御飯 ・魚のポン酢かけ ・味噌おでん ・炒り玉子和え ・みそ汁 ・果物 P 25.2g F 13.4g 塩分 3.4g	<b>8日 (542Kcal)</b> ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・南瓜の含め煮 ・青菜のソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 13.8g 塩分 3.0g
<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>忘 年 会 お 楽 し み 献 立</b> </div>					
<b>17日 (582Kcal)</b> ・天津井 ・甘藷のオレンジ煮 ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.4g F 14.2g 塩分 3.3g	<b>18日 (594Kcal)</b> ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 21.9g F 15.3g 塩分 3.3g	<b>19日 (570Kcal)</b> ・御飯 ・魚の味噌煮 ・炊き合わせ ・青菜としめじの柚子浸し ・すいとん汁 ・果物 P 21.5g F 12.2g 塩分 3.1g	<b>20日 (574Kcal)</b> ・茶飯 ・おでん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 12.9g 塩分 3.5g	<b>21日 (532Kcal)</b> ・さつま芋御飯 ・豚肉の生姜焼き ・カブと薩摩揚げの煮つけ ・キャベツの甘酢和え ・かき玉汁 ・果物 P 21.0g F 14.3g 塩分 3.4g	<b>22日 (565Kcal)</b> ・御飯 ・魚のホイル焼き ・南瓜の含め煮 ・牛蒡の炒めなます ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 11.8g 塩分 3.0g
<b>24日 (582Kcal)</b> ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根と椎茸の煮つけ ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 15.1g 塩分 3.4g	<b>25日 (583Kcal)</b> ・バターライス ・ミートローフ ・ポトフ ・ミモザサラダ ・果物 P 22.6g F 15.6g 塩分 3.4g	<b>26日 (575Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・大根のおかか煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 12.8g 塩分 3.1g	<b>27日 (560Kcal)</b> ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・玉子ともやしの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.9g 塩分 3.4g	<b>28日 (579Kcal)</b> ・親子丼 ・青菜の煮浸し ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 13.3g 塩分 3.2g	<b>29日</b>  年 末 年 始 お 休 み 1 月 3 日 まで
<b>31日</b>  年 末 年 始 お 休 み  	<p>早いもので、今年も残すところあと1か月あまりとなりました。寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節になりました。昔から風邪は万病のもとと言われています。免疫力を高め、風邪をひかないよう十分注意して過ごしましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>免疫力を高める食事</b> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 腸内環境を整える …… ヨーグルト、チーズ、味噌、キムチ、甘酒などの発酵食品をとる。</li> <li>② ビタミンC …… 柑橘類やイチゴ、野菜、さつま芋、じゃが芋など。</li> <li>③ ビタミンA …… レバー、うなぎ、卵、緑黄色野菜など。喉や鼻の粘膜を強化しウィルスの侵入を防ぎます。</li> <li>④ ビタミンE …… アーモンドなどのナッツ類、南瓜、アボカド、うなぎ、たらこなど。</li> <li>⑤ たんぱく質 …… 魚、肉、卵、豆腐、豆類などのたんぱく質を毎食食べる。</li> </ol> <p>★ 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。</p>				