

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
	1日 (563Kcal) ・さつまいも御飯 ・鶏肉の治部煮 ・青菜の煮浸し ・カブの梅肉和え ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 13.9g 塩分 3.5g	2日 (583Kcal) ・御飯 ・豆腐のチーズフライ ・南瓜の含め煮 ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 14.3g 塩分 3.2g	3日 (583Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の炒め煮 ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 12.1g 塩分 2.9g	4日 (573Kcal) ・茶飯 ・おでん ・煮豆 ・青菜のごまよごし ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 13.0g 塩分 3.0g	5日 (576Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・南瓜の炒め煮 ・大根のおかか煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 13.5g 塩分 3.2g
	7日 (571Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコのさっと煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 13.6g 塩分 3.1g	8日 (543Kcal) ・御飯 ・ロールキャベツ ・ジャーマンポテト ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 14.0g 塩分 2.9g	9日 (565Kcal) ・御飯 ・豚肉の生姜焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・青菜の和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 14.3g 塩分 2.5g	10日 (563Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・茄子の煮物 ・五目豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.0g	11日 (537Kcal) ・しめじ御飯 ・魚の甘露煮 ・カブの煮付け ・わさび和え ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 12.2g 塩分 3.4g
14日 (555Kcal) ・オムライス ・白菜のクリーム煮 ・ポテトのソテー ・スープ ・果物 P 22.1g F 13.6g 塩分 3.1g	15日 (524Kcal) ・赤飯 ・いりどり ・茶碗蒸し ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 11.7g 塩分 3.5g	16日 (542Kcal) ・御飯 ・魚の野菜あんかけ ・南瓜のグラッセ ・アスパラガスの和え物 ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.4g 塩分 2.4g	17日 (588Kcal) ・カツ丼 ・胡瓜の三杯酢 ・煮豆 ・のっぺい汁 ・果物 P 22.4g F 11.9g 塩分 3.1g	18日 (536Kcal) ・スパゲッティ ミートソース ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.6g F 12.0g 塩分 2.5g	19日 (569Kcal) ・御飯 ・魚の蒸し物 ・じゃが芋のそぼろあん ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 14.1g 塩分 3.5g
21日 (591Kcal) ・御飯 ・鶏肉の甘酢あん ・白菜の煮浸し ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 21.2g F 14.6g 塩分 3.4g	22日 (571Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・変わり金平 ・青菜の白和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 11.7g 塩分 3.5g	23日 お休み	24日 (571Kcal) ・バターライス ・ミートローフ ・青菜のクリーム煮 ・じゃが芋のソテー ・スープ ・果物 P 23.3g F 15.7g 塩分 2.9g	25日 (568Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・茄子のしぎ焼き ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 14.7g 塩分 2.8g	26日 (526Kcal) ・パン ・かにオムレツ ・南瓜のマッシュ ・キャベツのソテー ・スープ ・果物 P 22.6g F 13.7g 塩分 3.2g
28日 (586Kcal) ・御飯 ・魚の西京焼き ・蓮根の炒め煮 ・青菜と人参の和え物 ・すいとん汁 ・果物 P 23.9g F 11.7g 塩分 2.9g	29日 年末年始お休み 1月3日まで		 		



街の街路樹も鮮やかに色づき、寒さも一段と増してまいりました。空気が、乾燥していますので風邪をひかないように気をつけましょう。風邪の予防の基本は、①手洗いうがいを徹底すること。②食事をしっかりとること。③睡眠を十分にとることです。

風邪を予防する食事

- ①良質なたんぱく質をしっかりと食べる。……卵、肉、魚、牛乳、大豆など。特に、赤身のまぐろや鶏のささみはたんぱく質が豊富です。
- ②ビタミンCをとる。……ブロッコリーや、カリフラワー、みかん、柿、いちごなど。
- ③ビタミンAをとる。……人参、小松菜、南瓜、ニラなど。ビタミンAは、油と一緒に摂ると吸収されやすくなるので、油で炒めたりドレッシングをかけるのがおすすめです。

★ 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。