

2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
2日 (569Kcal) ・赤飯 ・すき焼き風煮物 ・さつまいものレモン煮 ・もやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 14.2g 塩分 2.9g	3日 (570Kcal) ・大豆御飯 ・魚のホイル焼き ・切干大根の炒め煮 ・じゃが芋のソテー ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 12.8g 塩分 3.1g	4日 (551Kcal) ・大豆御飯 ・鶏肉のから揚げ ・筑前煮のごま風味 ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 14.0g 塩分 3.6g	5日 (574Kcal) ・御飯 ・擬製豆腐 ・ピーナッツ和え ・野菜の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 12.1g 塩分 3.5g	6日 (552Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・ピリ辛炒り豆腐 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 11.3g 塩分 3.3g	7日 (526Kcal) ・パン ・鶏肉のクリーム煮 ・野菜サラダ ・春雨スープ ・果物 P 24.4g F 14.8g 塩分 3.5g
9日 (560Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・茄子のしぎ焼き ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 10.9g 塩分 3.4g	10日 (592Kcal) ・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 22.4g F 13.8g 塩分 3.5g	11日 お 休 み 	12日 (522Kcal) ・けんちんうどん ・煮豆 ・青菜の胡麻よごし ・果物 P 22.6g F 13.5g 塩分 3.3g	13日 (567Kcal) ・三色丼 ・大根の土佐煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 10.5g 塩分 3.4g	14日 (546Kcal) ・赤飯 ・魚の西京焼き ・甘藷と切昆布の煮物 ・胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 12.2g 塩分 3.2g
16日 (587Kcal) ・御飯 ・カレー肉ジャガ ・麩の卵とじ ・ニラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 11.0g 塩分 3.0g	17日 (566Kcal) ・茶飯 ・おでん ・青菜の炒り卵和え ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.4g F 10.4g 塩分 3.9g	18日 (558Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・じゃが芋の含め煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 12.2g 塩分 3.0g	19日 (538Kcal) ・さつまいも御飯 ・ポークジンジャー ・大根と椎茸の煮物 ・わさび和え ・スープ ・果物 P 22.1g F 14.4g 塩分 2.4g	20日 (525Kcal) ・チャーハン ・豆腐とカニの炒め煮 ・茄子の中華和え ・スープ ・果物 P 23.2g F 13.6g 塩分 3.9g	21日 (584Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・ふろふき大根 ・白菜のポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 12.2g 塩分 3.0g
23日 (575Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・中華風和え物 ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.7g 塩分 2.6g	24日 (533Kcal) ・スパゲッティ ナポリタン ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 22.5g F 14.0g 塩分 3.3g	25日 (565Kcal) ・御飯 ・シュウマイ ・茄子と牛肉のソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.6g 塩分 3.0g	26日 (548Kcal) ・御飯 ・魚の胡麻味噌焼き ・カブの薄葛煮 ・蓮根の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 12.1g 塩分 2.9g	27日 (598Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・高野豆腐の煮物 ・キャベツの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 20.0g F 13.8g 塩分 3.0g	28日 (582Kcal) ・天丼 ・五目豆 ・青菜のお浸し ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 11.7g 塩分 3.0g

『鬼は外、福は内！』2月3日は節分です。センターでは、節分にちなんで3日と4日に大豆御飯をお出しします。

今、風邪やインフルエンザが流行しています。ご注意ください。

風邪やインフルエンザの予防には、

- ①手洗い、うがいをこまめに行う。
- ②マスクの着用。
- ③室内の湿度を50～60%に保つ。
- ④人ごみは避ける。
- ⑤睡眠は充分にとる。
- ⑥バランスの良い食事をする。 などです。

また、喉・関節の痛みや発熱の症状が出た場合は、早めに受診なさってください。

★ 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。

