

# 5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</b> (568Kcal) ・御飯 ・ささみの変わり揚げ ・生揚げの煮物 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.4g F 12.4g 塩分 3.0g
<b>3日</b> お休み	<b>4日</b> お休み	<b>5日</b> お休み	<b>6日</b> (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・ミモザサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.8g F 14.1g 塩分 3.2g	<b>7日</b> (589Kcal) ・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 12.0g 塩分 2.9g	<b>8日</b> (574Kcal) ・御飯 ・擬製豆腐 ・生揚げの煮物 ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 12.3g 塩分 3.3g
<b>10日</b> (539Kcal) ・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 23.6g F 10.3g 塩分 3.5g	<b>11日</b> (545Kcal) ・三色丼 ・大根の土佐煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 12.0g 塩分 3.1g	<b>12日</b> (553Kcal) ・鮭ずし ・千草焼き ・じゃが芋の煮物 ・わさび和え ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 14.2g 塩分 3.5g	<b>13日</b> (566Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・南瓜のサラダ ・青菜の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.6g F 12.3g 塩分 3.0g	<b>14日</b> (590Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋のマッシュ ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 20.0g F 13.8g 塩分 3.5g	<b>15日</b> (525Kcal) ・パン ・カニオムレツ ・南瓜のサラダ ・キャベツのソテー ・スープ ・果物 P 22.3g F 15.3g 塩分 3.4g
<b>17日</b> (552Kcal) ・海老ドリア ・ポトフ ・トマトのサラダ ・スープ ・果物 P 21.2g F 14.3g 塩分 3.1g	<b>18日</b> (545Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・ごぼうの煮付け ・青菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 12.2g 塩分 3.4g	<b>19日</b> (586Kcal) ・御飯 ・ヒレカツ ・カブと厚揚げの煮物 ・アスパラの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 12.9g 塩分 3.4g	<b>20日</b> (549Kcal) ・親子うどん ・南瓜の茶巾揚げ ・煮豆 ・果物 P 22.9g F 12.7g 塩分 3.0g	<b>21日</b> (544Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・茄子のしぎ焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 13.0g 塩分 3.0g	<b>22日</b> (545Kcal) ・さつま芋御飯 ・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 22.2g F 12.3g 塩分 3.4g
<b>24日</b> (576Kcal) ・御飯 ・豚肉のピーナツソース ・カブの含め煮 ・竹輪の金平 ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 13.9g 塩分 3.0g	<b>25日</b> (574Kcal) ・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 3.1g	<b>26日</b> (597Kcal) ・天井 ・煮豆 ・大根の煮付け ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 11.2g 塩分 3.0g	<b>27日</b> (571Kcal) ・御飯 ・牛肉の胡麻たれ焼き ・ポテミルク煮 ・辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 15.6g 塩分 2.4g	<b>28日</b> (579Kcal) ・赤飯 ・豆腐ハンバーグ ・甘藷と切昆布の煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 15.3g 塩分 3.5g	<b>29日</b> (586Kcal) ・御飯 ・揚げ蒲焼 ・切干大根の炒め煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.4g F 14.3g 塩分 3.3g
<b>31日</b> (539Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・ふきの煮付け ・胡麻味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 14.7g 塩分 2.7g	<p>4月は、天候が不順で暖かくなったり、寒くなったり、体調を整えるのが大変でした。先日は、4月なのに東京で雪が降りました。41年ぶりだそうです。寒さのせいで、野菜が不作で現在も値段が高騰していて、台所は大変ですね。</p> <p><b>健康長寿には⇒食べること、身体を動かすこと、身体と心を休めることが大切です。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・三度の食事を欠かさずとって、生活にリズムをつけましょう。</li> <li>・一度の食事量が少なくなっても、朝食や昼食は抜かないことが大切です。</li> <li>・毎日の起床、食事、就寝の生活時間を決めて、生活にリズムをつけましょう。</li> </ul> <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>				