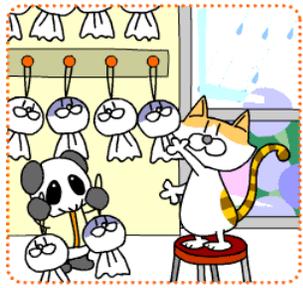


6月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
1日 (534Kcal) ・赤飯 ・炒りどり ・茶碗蒸し ・青菜の味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 13.5g 塩分 3.4g	2日 (568Kcal) ・御飯 ・鶏肉の唐揚げ ・ごぼうの煮付け ・ブロッコリーの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 14.7g 塩分 3.3g	3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	4日 (539Kcal) ・御飯 ・豆腐とカニの炒め物 ・じゃが芋のカレーソテー ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.8g F 13.2g 塩分 3.6g	5日 (549Kcal) ・御飯 ・豚肉のバンバンジーソース ・高野豆腐の含め煮 ・梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 12.2g 塩分 3.2g	6日 (558Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・じゃが芋の煮付け ・ぬた和え ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 14.0g 塩分 3.4g
8日 (586cal) ・御飯 ・魚の西京焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・ジャコピーマン ・すいとん汁 ・果物 P 23.3g F 11.6g 塩分 2.8g	9日 (553Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め物 ・茄子の胡麻和え ・もやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.7g F 14.4g 塩分 3.0g	10日 (593Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトのサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 23.5g F 13.9g 塩分 3.5g	11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	12日 (533Kcal) ・スパゲッティ ナポリタン ・アスパラガスのサラダ ・スープ ・果物 P 22.5g F 14.0g 塩分 3.3g	13日 (549Kcal) ・御飯 ・鶏肉と牛蒡の煮物 ・ぬた和え ・炒り豆腐 ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 12.1g 塩分 3.5g
15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 3.3g	16日 (589Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷と林檎の煮物 ・春雨の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 12.6g 塩分 3.0g	17日 (532Kcal) ・菜飯 ・卵の袋煮 ・変わり金平 ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 15.1g 塩分 3.5g	18日 (587Kcal) ・御飯 ・カレー肉じゃが ・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	19日 (550Kcal) ・御飯 ・魚の辛子揚げ ・じゃが芋の含め煮 ・キャベツの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 11.0g 塩分 3.4g	20日 (525Kcal) ・五目チャーハン ・ポテトミルク煮 ・胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 20.8g F 13.4g 塩分 3.4g
22日 (555Kcal) ・御飯 ・魚の煮付け ・茄子の揚げ浸し ・カブの含め煮 ・みそ汁 ・果物 P 22.5g F 13.5g 塩分 3.1g	23日 (538Kcal) ・ゆかり御飯 ・ポークジンジャー ・大根の煮付け ・青菜のわさび和え ・スープ ・果物 P 22.1g F 14.4g 塩分 3.0g	24日 (588Kcal) ・御飯 ・魚のフライ ・ポテトサラダ ・ごぼうの煮付け ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 13.7g 塩分 3.0g	25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	26日 (534Kcal) ・パン ・鶏肉のクリーム煮 ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 24.7g F 14.9g 塩分 3.1g	27日 (541Kcal) ・御飯 ・魚の田楽 ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・わかめの生姜和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 11.1g 塩分 2.6g
29日 (587Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・甘藷のレモン煮 ・くるみ酢和え ・スープ ・果物 P 22.0g F 14.8g 塩分 2.8g	30日 (584Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・ふろふき大根 ・ポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.9g F 12.2g 塩分 3.0g				



センターの紫陽花の花も色づきはじめました。先日、沖縄が梅雨入りし、東京ももうすぐ梅雨になります。寒暖の差が激しいので、体調を崩さないように気をつけましょう。気温が高くなるこの時期は、食欲が低下し好きなものだけを食べてしまいがちですが、旬の野菜や果物でビタミンを補給し、たんぱく質もしっかりとって体調を整えましょう。

6月の旬の野菜や果物 …… 茄子、いんげん、胡瓜、そら豆、みょうが、トマト、メロン、さくらんぼ、びわなど

*新型インフルエンザが、流行しはじめています。外出後や食事の前には手洗い、うがいをし予防しましょう。

★ 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。