

7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 (567Kcal) ・御飯 ・おろしハンバーグ ・南瓜のグラッセ ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.0g F 14.1g 塩分 3.0g	2日 (597Kcal) ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋のマッシュポテト ・アスパラガスの和え物 ・スープ ・果物 P 20.7g F 14.7g 塩分 3.2g	3日 (560Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・キャベツのソテー ・南瓜の含め煮 ・けんちん汁 ・果物 P 22.9g F 12.8g 塩分 3.0g	4日 (564Kcal) ・鮭御飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.0g 塩分 3.5g
	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	7日 (570Kcal) ・御飯 ・ささみの変わりソテー ・茄子のしぎやき ・青菜のくるみ酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 12.5g 塩分 3.1g	8日 (572Kcal) ・冷やし中華 ・南瓜のミルク煮 ・アスパラ胡麻和え ・豆腐のスープ ・果物 P 21.3g F 11.3g 塩分 3.5g	9日 (550Kcal) ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 14.0g 塩分 3.5g	10日 (561Kcal) ・わかめ御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・五目豆 ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 14.3g 塩分 3.3g
13日 (560Kcal) ・御飯 ・ロールキャベツ ・ポテトソテー ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 14.5g 塩分 3.0g	14日 (593Kcal) ・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 21.8g F 13.1g 塩分 3.6g	15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 12.1g 塩分 3.3g	16日 (558Kcal) ・小ぎつねずし ・牛肉の漬け焼き ・南瓜の含め煮 ・青菜のお浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 14.5g 塩分 3.3g	17日 (547Kcal) ・御飯 ・豆腐入り肉団子 ・里芋の味噌かけ ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 12.7g 塩分 3.5g	18日 (538Kcal) ・御飯 ・うな玉 ・大根の煮付け ・青菜の和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 14.2g 塩分 3.0g
20日 お 休 み	21日 (542Kcal) ・御飯 ・魚の梅干煮 ・お麴の卵とじ ・青菜の和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.4g F 13.4g 塩分 3.0g	22日 (552Kcal) ・鶏肉の照り焼き丼 ・豆腐の甘酢あん ・青菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 14.4g 塩分 3.6g	23日 (534Kcal) ・パン ・スパニッシュオムレツ ・ブロッコリーのサラダ ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.4g F 14.7g 塩分 3.0g	24日 (576Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・炒めなます ・野菜の揚げ出し ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 14.5g 塩分 2.9g	25日 (572Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 20.9g F 14.9g 塩分 3.0g
27日 (580Kcal) ・御飯 ・魚の五目あん ・青菜の胡麻和え ・甘藷の田舎煮 ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 14.3g 塩分 3.5g	28日 (569Kcal) ・御飯 ・豚肉のジンジャーソテー ・切干大根の炒め煮 ・オクラのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 14.8g 塩分 2.8g	29日 (553Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.9g F 11.0g 塩分 3.0g	30日 (540Kcal) ・御飯 ・魚のムニエル ・蓮根の炒め煮 ・青菜ともやしの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 12.7g 塩分 2.9g	31日 (596Kcal) ・天丼 ・煮豆 ・大根の煮付け ・みそ汁 ・果物 P 20.4g F 11.3g 塩分 2.9g	



大雨の後は、30度を越す真夏日。これから夏に向けて冷房病や熱中症といった季節病にかかりやすくなるので、水分をまめにとったり、上着の調節をして体調に気をつけましょう。

水分は、一日に最低でも食事の水分以外に1,300ccは飲む必要があります。一日の中で、起床時、食前、食後、3時、外出前、外出後、入浴前後、就寝前など時間を決めてコップ1杯のお茶や水を飲むようにしましょう。

7月の旬の野菜 ……枝豆、オクラ、トマト、胡瓜、茄子、苦瓜、ピーマンなど。

果物 ……いちじく、びわ、スイカ、メロンなど。

魚介類 ……しじみ、鰯、うなぎ、さばなど。

夏の太陽を浴びた元気でみずみずしい野菜や良質な脂質を蓄えた魚を食べましょう。

★ 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。