

# 9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 (581Kcal)</b><br>・御飯<br>・かに玉風あんかけ<br>・甘藷のオレンジ煮<br>・揚げ茄子のみそかけ<br>・スープ<br>・果物<br>P 20.5g F 14.5g<br>塩分 2.8g | <b>2日 (576Kcal)</b><br>・御飯<br>・豚肉のピーナッツソース<br>・カブの含め煮<br>・竹輪の金平<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 21.7g F 13.9g<br>塩分 3.0g       | <b>3日 (532Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚の胡麻煮<br>・牛肉と牛蒡の炒め煮<br>・キャベツの甘酢漬け<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 22.7g F 13.5g<br>塩分 3.2g | <b>4日 (575Kcal)</b><br>・御飯<br>・擬製豆腐<br>・根菜の炒め煮<br>・ピーナツ和え<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 23.5g F 13.0g<br>塩分 3.5g |
|   | <b>6日 (592Kcal)</b><br>・御飯<br>・酢豚<br>・じゃが芋の焼きマッシュ<br>・アスパラガスの胡麻和え<br>・スープ<br>・果物<br>P 21.9g F 13.3g<br>塩分 3.4g | <b>7日 (589Kcal)</b><br>・御飯<br>・豆腐ハンバーグ<br>・甘藷と切昆布の煮物<br>・もやしの酢の物<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 21.4g F 13.9g<br>塩分 3.2g   | <b>8日 (536Kcal)</b><br>・さつまいも御飯<br>・魚の塩焼き<br>・茄子と牛肉の甘辛炒め<br>・青菜の味噌和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.6g F 14.0g<br>塩分 3.0g | <b>9日 (535Kcal)</b><br>・鶏肉の照り焼き丼<br>・豆腐の甘酢あん<br>・青菜の胡麻和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 23.5g F 14.9g<br>塩分 3.3g        | <b>10日 (546Kcal)</b><br>・海老ドリア<br>・ポトフ<br>・トマトのサラダ<br>・スープ<br>・果物<br>P 21.0g F 14.3g<br>塩分 3.1g        |
| <b>13日</b>  | <b>14日</b>   | <b>15日</b>  | <b>16日</b>   | <b>17日</b>  | <b>18日</b>   |

## 敬老会 お楽しみ献立

9月20日は、敬老の日です。おめでとうございます。  
センターでは、敬老の日をお祝いして、お祝い御膳をお出します。

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
| <b>20日</b><br>お休み   | <b>21日 (566Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚のフライ<br>・南瓜のサラダ<br>・青菜の煮浸し<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 22.6g F 12.3g<br>塩分 3.0g      | <b>22日 (565Kcal)</b><br>・ゆかり御飯<br>・牛肉のつけ焼き<br>・ひじきの煮つけ<br>・ブロッコリーの酢味噌かけ<br>・かき玉汁<br>・果物<br>P 21.7g F 15.0g<br>塩分 3.2g | <b>23日</b><br>お休み   | <b>24日 (562Kcal)</b><br>・御飯<br>・魚のマリネ<br>・オムレツ<br>・切干大根の炒め煮<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 23.8g F 14.4g<br>塩分 2.9g | <b>25日 (545Kcal)</b><br>・御飯<br>・鶏肉の治部煮<br>・青菜のさっと煮<br>・カブの梅肉和え<br>・みそ汁<br>・果物<br>P 22.2g F 12.3g<br>塩分 3.4g |
| <b>27日 (569Kcal)</b><br>・うどん<br>・かき揚げ<br>・南瓜のいところ煮<br>・味噌おでん<br>・果物<br>P 20.9g F 11.7g<br>塩分 3.5g | <b>28日 (591Kcal)</b><br>・チキンカレー<br>ライス<br>・ブロッコリーのサラダ<br>・スープ<br>・フルーツ<br>ヨーグルト<br>P 21.7g F 12.2g<br>塩分 3.3g | <b>29日 (593Kcal)</b><br>・天丼<br>・お煮しめ<br>・煮豆<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 20.8g F 11.2g<br>塩分 3.0g                             | <b>30日 (575Kcal)</b><br>・御飯<br>・肉豆腐<br>・変わり金平<br>・茄子の胡麻和え<br>・すまし汁<br>・果物<br>P 21.2g F 14.5g<br>塩分 3.0g |                     |   |



今年は、異常な暑さで熱中症にかかる方が多く、大変な夏でした。まだまだ、残暑が厳しいので  
◎十分な水分をとる。◎食事は三食食べる。◎睡眠はしっかりとる。に注意して、体調管理しましょう。  
夏の疲れをとるのにおすすめなのが、『お酢』です。お酢は、体に入るとクエン酸に変わり、疲労物質  
を取り除いてくれます。他にも、いろいろな効果があります。

～ お酢の効能 ～

- ① 高血圧予防 …… 血圧上昇に関わっているホルモン調節機構を穏やかにする効果があります。
- ② カルシウム補給 …… カルシウムの吸収率がアップします。
- ③ 疲労回復 …… 糖質と一緒にとると、効果が大きいので、砂糖を入れたドリンクや甘酢を使った  
すし飯などがおすすめです。

★ 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。