

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
1日 (591Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・さつま芋の茶巾絞り ・ピーナッツ和え ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.2g 塩分 2.6g	2日 (588Kcal) ・赤飯 ・魚の山椒焼き ・胡麻風筑前煮 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.1g	3日 (586Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・炊き合わせ ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.5g F 13.5g 塩分 2.3g	4日 (545Kcal) ・御飯 ・魚の焼き漬け ・大根のそぼろ煮 ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 12.6g 塩分 3.4g	5日 (539Kcal) ・赤飯 ・豆腐とカニの煮物 ・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	6日 (537Kcal) ・御飯 ・洋風ロールキャベツ ・ポテトサラダ ・アスパラ胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.3g F 14.8g 塩分 2.5g
8日	9日	10日	11日	12日	13日

敬老会 お祝いご膳

9月15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、お祝いご膳をお出しします。

15日 お休み	16日 (594Kcal) ・チキンカレーライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 20.5g F 12.5g 塩分 3.4g	17日 (551Kcal) ・御飯 ・カニ玉風あんかけ ・中華サラダ ・ポテトソテー ・スープ ・果物 P 21.0g F 13.7g 塩分 3.4g	18日 (549Kcal) ・御飯 ・豚肉の土佐漬け ・金平煮 ・青菜のわさび和え ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 13.9g 塩分 3.0g	19日 (575Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・青菜の煮浸し ・煮豆 ・けんちん汁 ・果物 P 23.7g F 13.4g 塩分 3.6g	20日 (590Kcal) ・梅御飯 ・炒りどり ・厚焼き玉子 ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 13.7g 塩分 2.6g
22日 (527Kcal) ・ジャコ御飯 ・魚の塩焼き ・茄子のしぎ焼き ・キャベツの煮物 ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 14.7g 塩分 3.4g	23日 お休み	24日 (542Kcal) ・カツ丼 ・冬瓜のカニあんかけ ・くるみ和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 12.8g 塩分 3.8g	25日 (540Kcal) ・パン ・魚のグラタン ・ブロッコリーのサラダ ・スープ ・果物 P 22.9g F 14.8g 塩分 2.8g	26日 (542Kcal) ・大豆ミートソース ・青菜のソテー ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 22.9g F 14.4g 塩分 3.3g	27日 (534Kcal) ・さつま芋御飯 ・魚のネギ味噌焼き ・厚揚げのおろし煮 ・胡瓜の三杯酢 ・すまし汁 ・果物 P 23.2g F 12.6g 塩分 3.4g
29日 (556Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜とじゃが芋の煮物 ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 22.0g F 14.1g 塩分 3.0g	30日 (564Kcal) ・うどん ・かき揚げ ・南瓜のいとし煮 ・味噌おでん ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 14.6g 塩分 3.5g				

暑かった夏が嘘のように急に涼しくなり、ようやくしのぎやすい季節になりました。
季節の変わり目なので、体調をくずさないよう気をつけましょう。

しっかり食べて、疲労回復！！

夏の疲れがでやすいこの時期は、栄養バランスのとれた食事を一日三食とり、
十分な栄養補給をすることが大切です。特に、体調を整えるためには、ビタミンや
ミネラルや水分を多く含む野菜や果物をしっかりととりましょう。
また、ビタミンB1やB2を多く含む食品(豚肉やうなぎ、納豆など)を食べると疲労回復
に役立ちます。

★ 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。