

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 (593Kcal) ・御飯 ・きのこハンバーグ ・切干大根の酢の物 ・甘藷のレモン煮 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 12.7g 塩分 3.0g	2日 (540Kcal) ・御飯 ・擬製豆腐 ・茄子と生揚げの煮物 ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 12.7g 塩分 3.3g	3日 (565Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・青菜の白和え ・変わり金平 ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 11.2g 塩分 3.5g	4日 (558Kcal) ・御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜のピリ辛煮 ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 21.7g F 14.6g 塩分 2.8g	5日 (585Kcal) ・カツ丼 ・煮豆 ・青菜の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 11.8g 塩分 3.5g
7日 (535Kcal) ・御飯 ・かに玉 ・牛肉と牛蒡の煮付け ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.0g F 13.6g 塩分 3.2g	8日 (536Kcal) ・さつま芋御飯 ・魚の塩焼き ・茄子と牛肉のソテー ・青菜の味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.0g 塩分 3.0g	9日 (534Kcal) ・ジャコ生姜御飯 ・牛肉のおろし煮 ・南瓜の含め煮 ・青菜のお浸し ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 14.7g 塩分 3.2g	10日 (598Kcal) ・冷やし中華 ・南瓜のミルク煮 ・アスパラガスの和え物 ・スープ ・果物 P 22.0g F 12.1g 塩分 4.0g	11日 (592Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・じゃが芋のマッシュ ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 23.7g F 14.4g 塩分 3.4g	12日 (525Kcal) ・赤飯 ・豚肉のピカタ ・高野豆腐の煮物 ・青菜の生姜和え ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 13.2g 塩分 3.4g
14日	15日	16日	17日	18日	19日
敬老会 お祝い御膳					
9月21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。					
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 (591Kcal) ・夏野菜カレー ライス ・春雨サラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.7g F 12.2g 塩分 3.3g	25日 (570Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・お煮しめ ・酢の物 ・さつま汁 ・果物 P 23.1g F 11.6g 塩分 3.2g	26日 (589Kcal) ・御飯 ・豆腐の酢豚風 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・ブロッコリーの和え物 ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.1g 塩分 2.8g
28日 (589Kcal) ・梅御飯 ・魚の煮付け ・大学芋 ・青菜のゴマ酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.7g F 12.2g 塩分 3.1g	29日 (566Kcal) ・オムライス ・ポテミルク煮 ・中華風サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.5g 塩分 3.4g	30日 (559Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・がんもどきの煮付け ・ピーナッツ和え ・みそ汁 ・果物 P 23.2g F 12.5g 塩分 3.3g			
残暑厳しい毎日ですが、朝夕は秋の気配を感じるようになりました。早く涼しくなると良いですね。新型インフルエンザが、流行しはじめました。外出後は、手洗いうがいをして予防しましょう。また、しっかり食事をとって免疫力を高めましょう。 免疫力を高める食事のポイント ① 良質なたんぱく質をとる……牛肉・豚肉・鶏肉・魚・卵・大豆・豆腐など ② ビタミンをとる……ビタミンA、B群、C、Eを含む緑黄色野菜(南瓜、小松菜、人参、ほうれん草、ニラ、ブロッコリーなど) ③ ミネラルをとる……亜鉛や鉄、カルシウムなどを含む海藻類(ひじき、昆布など)や魚介類(かき、あさりなど)やレバー、野菜(小松菜、切り干し大根など) このような食材を意識しながら、まんべんなく色々な食材を食べることが大切です。 ★ 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。					