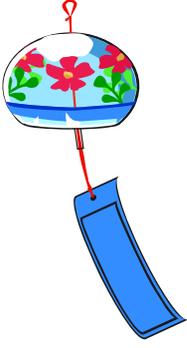


# 7月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
	<b>1日 (576Kcal)</b> ・御飯 ・きのこハンバーグ ・さつま芋の田舎煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 21.9g F 14.1g 塩分 3.1g	<b>2日 (574Kcal)</b> ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・春雨サラダ ・カブの煮付け ・スープ ・果物 P 22.8g F 13.4g 塩分 3.7g	<b>3日 (553Kcal)</b> ・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 21.1g F 14.4g 塩分 2.8g	<b>4日 (549Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・ぬた和え ・炒り豆腐 ・すまし汁 ・果物 P 21.6g F 12.1g 塩分 3.5g	<b>5日 (550Kcal)</b> ・赤飯 ・魚の辛子揚げ ・じゃが芋の含め煮 ・キャベツの胡麻和え ・のっぺい汁 ・果物 P 23.6g F 11.0g 塩分 3.4g
	<b>7日 (587Kcal)</b> ・御飯 ・カレー肉じゃが ・変わりオムレツ ・カリフラワーの甘酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 13.4g 塩分 3.5g	<b>8日 (586Kcal)</b> ・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	<b>9日 (587Kcal)</b> ・御飯 ・五日厚焼き玉子 ・青菜の煮浸し ・大学芋 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g F 14.5g 塩分 2.9g	<b>10日 (597Kcal)</b> ・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 22.6g F 13.9g 塩分 3.9g	<b>11日 (571Kcal)</b> ・御飯 ・魚の酢煮 ・大根のそぼろ煮 ・クルミ和え ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 13.9g 塩分 3.2g
<b>14日 (530Kcal)</b> ・御飯 ・魚の照り焼き ・青菜の白和え ・変わり金平 ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 11.4g 塩分 3.0g	<b>15日 (560Kcal)</b> ・御飯 ・ロールキャベツ ・じゃが芋のカレー炒め ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 14.5g 塩分 3.0g	<b>16日 (556Kcal)</b> ・御飯 ・豚肉の生姜焼き ・甘藷と昆布の煮付け ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 14.8g 塩分 2.6g	<b>17日 (527Kcal)</b> ・わかめ御飯 ・魚のホイル焼き ・胡瓜とシラスの酢の物 ・麩の卵とじ ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 12.7g 塩分 3.3g	<b>18日 (515Kcal)</b> ・御飯 ・擬製豆腐 ・茄子の煮浸し ・青菜の辛子胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 12.0g 塩分 3.7g	<b>19日 (529Kcal)</b> ・御飯 ・冷やししゃぶしゃぶ ・鶏野菜炒め ・磯香浸し ・すまし汁 ・果物 P 21.7g F 13.7g 塩分 2.5g
<b>21日</b> お休み	<b>22日 (546Kcal)</b> ・三色丼 ・高野豆腐の含め煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 11.5g 塩分 3.7g	<b>23日 (541Kcal)</b> ・御飯 ・魚の田楽 ・牛蒡と牛肉の旨煮 ・若布の生姜和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 11.1g 塩分 2.6g	<b>24日 (538Kcal)</b> ・赤飯 ・うな玉 ・大根の煮付け ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 14.2g 塩分 3.0g	<b>25日 (558Kcal)</b> ・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 22.8g F 14.5g 塩分 3.6g	<b>26日 (544Kcal)</b> ・御飯 ・魚の塩焼き ・生揚げの含め煮 ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・すまし汁 ・果物 P 23.8g F 13.7g 塩分 3.5g
<b>28日 (575Kcal)</b> ・御飯 ・魚の揚げ蒲焼き ・茄子と生揚げの煮 ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 22.3g F 14.4g 塩分 3.4g	<b>29日 (572Kcal)</b> ・冷やし中華 ・南瓜のミルク煮 ・アスパラ胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.3g F 11.3g 塩分 4.5g	<b>30日 (595Kcal)</b> ・御飯 ・ポテトコロッケ ・カブと桜えびのあんかけ ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 20.3g F 11.9g 塩分 2.8g	<b>31日 (540Kcal)</b> ・御飯 ・魚のムニエル ・蓮根の炒め煮 ・青菜のお浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 12.7g 塩分 2.9g		

沖縄では梅雨が明けましたが、東京はもうしばらくうっとうしい日が続きそうです。これからの季節、冷房病や熱中症などの季節病を引き起こしやすいので、衣類で体温調節をし、こまめに水分をとるようにしましょう。

## 7月の旬の食材

7月は、太陽の光を浴びた元気でみずみずしい野菜や良質な脂を持った魚が出回ります。

- ・えだまめ ……大豆の未熟のもので、たんぱく質やビタミンB1、B2、食物繊維や鉄分などが豊富に含まれています。
- ・オクラ ……オクラに含まれるガラクトサンやペクチンなどのぬめり成分は、整腸作用やコレステロールを減らす作用があります。特に、ペクチンは血糖値の急上昇を抑える効果もあり、糖尿病の予防に役立ちます。

★ 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。

