

6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 (584Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・大根の煮付け ・ぬた和え ・きのこ汁 ・果物 P 20.9g F 12.4g 塩分 3.3g	2日 (531Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・中華コーンスープ ・果物 P 23.2g F 11.6g 塩分 3.3g	3日 (541Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・キャベツのソテー ・けんちん汁 ・果物 P 23.8g F 12.1g 塩分 2.8g	4日 (530Kcal) ・赤飯 ・豚肉のロールフライ ・かぶの含め煮 ・ポン酢和え ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 13.7g 塩分 3.2g	5日 (566Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き ・お煮しめ ・もずくの酢の物 ・さつま汁 ・果物 P 22.9g F 12.5g 塩分 3.3g
	7日 (551Kcal) ・御飯 ・卵の袋煮 ・変わり金平 ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 15.3g 塩分 3.5g	8日 (532Kcal) ・生姜御飯 ・魚の胡麻煮 ・牛肉と牛蒡の炒め煮 ・キャベツの甘酢漬 ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 13.5g 塩分 3.2g	9日 (588Kcal) ・バターライス ・ミートローフ ・青菜のクリーム煮 ・ジャーマンポテト ・コーンスープ ・果物 P 21.4g F 16.0g 塩分 2.8g	10日 (587Kcal) ・御飯 ・鶏肉のトマトソース ・甘藷と林檎の重ね煮 ・青菜の炒り卵和え ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.4g 塩分 2.6g	11日 (546Kcal) ・御飯 ・魚の南蛮漬 ・ちくわぶの煮物 ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.6g F 10.6g 塩分 3.1g
14日 (578Kcal) ・御飯 ・豚肉のピカタ ・高野豆腐の含め煮 ・春雨サラダ ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 13.8g 塩分 3.3g	15日 (545Kcal) ・鶏肉とねぎの 和風スパゲッティ ・ツナポテトサラダ ・スープ ・果物 P 23.6g F 14.5g 塩分 3.1g	16日 (590Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・さつま芋のレモン煮 ・キャベツのケチャップ炒め ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 11.9g 塩分 2.8g	17日 (591Kcal) ・御飯 ・鶏肉の甘酢あんかけ ・白菜の煮浸し ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 21.2g F 14.6g 塩分 3.4g	18日 (568Kcal) ・御飯 ・豆腐とカニの炒め煮 ・ポテトサラダ ・茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.0g F 14.8g 塩分 3.4g	19日 (589Kcal) ・御飯 ・魚のカレーソテー ・炊き合わせ ・胡瓜の三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 10.9g 塩分 3.4g
21日 (563Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・五目豆 ・茄子の煮浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.0g	22日 (539Kcal) ・さつま芋御飯 ・ポークジンジャー ・大根と椎茸の煮付け ・青菜のわさび和え ・スープ ・果物 P 23.0g F 14.1g 塩分 3.1g	23日 (594Kcal) ・チキンカレーライス ・ミモザサラダ ・春雨スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.8g F 14.1g 塩分 3.2g	24日 (553Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・じゃが芋のそぼろ煮 ・ぬた和え ・きのこ汁 ・果物 P 23.9g F 14.1g 塩分 3.1g	25日 (558Kcal) ・御飯 ・チンジャオロースー ・南瓜の煮付け ・青菜の胡桃和え ・スープ ・果物 P 22.5g F 14.7g 塩分 3.1g	26日 (525Kcal) ・菜めし ・変わり厚焼き玉子 ・五目金平 ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 12.9g 塩分 2.5g
28日 (565Kcal) ・御飯 ・牛肉のおろしソース ・ひじきの煮付け ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・かき玉汁 ・果物 P 21.7g F 11.5g 塩分 3.2g	29日 (573Kcal) ・御飯 ・魚のつけ焼き ・南瓜の含め煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 14.1g 塩分 3.2g	30日 (529Kcal) ・赤飯 ・豚肉の土佐漬 ・味噌おでん ・中華風和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.1g F 13.4g 塩分 2.7g			

青葉の緑が鮮やかな頃となりました。関東でも、あと2週間ほどで梅雨入りになりそうです。湿度が高く、じめじめすると食欲不振になったり、水分不足で脱水症にかかりやすくなります。食事や水分をしっかりと摂るようにしましょう。

低栄養に気をつけましょう。

低栄養状態(栄養失調)になると、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなったり、病状が悪化し合併症を発症しやすくなります。最近、①体重が減少してきた方、②食べる量が減ってきた方、③食べる気力がなくなってきた方、④動作が不自由になってきた方。①～④に当てはまる方は、低栄養状態かもしれません。低栄養を予防するためには……

- ① 3食バランス良く食べ、欠食は避ける。
- ② 動物性たんぱく質をしっかりと食べる。(肉と魚は、1:1程度が理想です)
- ③ 食欲がないときは、おかずを先に食べご飯を残す。などです。

低栄養がご心配な方は、栄養士(早田)までお声をかけてください。

★ 献立の最後に出てある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。

