

# 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 (570Kcal)</b> ・鮭御飯 ・ピーマンの肉詰め ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し ・スープ ・果物 P 21.3g F 15.5g 塩分 2.4g	<b>2日 (548Kcal)</b> ・御飯 ・魚の生姜焼き ・南瓜のいところ煮 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 11.2g 塩分 2.4g	<b>3日 (580Kcal)</b> ・親子丼 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 13.3g 塩分 3.3g
<b>5日 (568Kcal)</b> ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・南瓜のピリ辛煮 ・青菜の炒り卵和え ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.0g 塩分 3.0g	<b>6日 (595Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐の酢豚風 ・甘藷と林檎の重ね煮 ・ブロッコリーの酢みそ ・スープ ・果物 P 20.1g F 12.0g 塩分 2.7g	<b>7日 (555Kcal)</b> ・御飯 ・魚の甘露煮 ・カブの吉野煮 ・青菜のピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 10.9g 塩分 3.1g	<b>8日 (573Kcal)</b> ・御飯 ・ささみのチーズフライ ・お煮しめ ・酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 11.8g 塩分 2.7g	<b>9日 (556Kcal)</b> ・御飯 ・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・南瓜のミルク煮 ・牛蒡の炒めなます ・すまし汁 ・果物 P 22.1g F 15.2g 塩分 2.6g	<b>10日 (559Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・鶏肉と野菜の煮物 ・もずくの三杯酢 ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 13.8g 塩分 3.4g
<b>12日 (574Kcal)</b> ・御飯 ・魚のおろし煮 ・ひじきの煮つけ ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 11.6g 塩分 3.3g	<b>13日 (586Kcal)</b> ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 14.9g 塩分 3.1g	<b>14日 (561Kcal)</b> ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・胡麻入り筑前煮 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 11.6g 塩分 3.2g	<b>15日 (545Kcal)</b> ・御飯 ・魚のムニエル ・青菜の卵とじ ・トマトのサラダ ・スープ ・果物 P 22.6g F 13.9g 塩分 2.6g	<b>16日 (530Kcal)</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 21.8g F 13.8g 塩分 2.5g	<b>17日 (551Kcal)</b> ・赤飯 ・豆腐入り肉団子 ・里芋の味噌かけ ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 21.3g F 13.0g 塩分 3.4g
<b>19日</b> お 休 み	<b>20日 (540Kcal)</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 22.7g F 10.3g 塩分 3.5g	<b>21日 (529Kcal)</b> ・しめじ御飯 ・煮豚 ・味噌おでん ・生姜醤油和え ・みそ汁 ・果物 P 23.3g F 14.1g 塩分 3.4g	<b>22日 (535Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・切干大根の炒め煮 ・茶碗蒸し ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 14.1g 塩分 3.3g	<b>23日 (522Kcal)</b> ・かき揚げそば ・煮豆 ・インゲンのピーナッツ和え ・果物 P 22.9g F 13.5g 塩分 2.8g	<b>24日 (578Kcal)</b> ・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 21.0g F 13.6g 塩分 3.3g
<b>26日 (564Kcal)</b> ・御飯 ・うな玉 ・大根の煮付け ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 14.0g 塩分 3.6g	<b>27日 (593Kcal)</b> ・冷やし中華 ・南瓜の煮物 ・アスパラの和え物 ・スープ ・果物 P 22.2g F 13.0g 塩分 3.5g	<b>28日 (590Kcal)</b> ・菜飯 ・魚の煮付け ・大学芋 ・蓮根の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 12.2g 塩分 2.6g	<b>29日 (536Kcal)</b> ・天津丼 ・南瓜の茶巾揚げ ・オクラのお浸し ・スープ ・果物 P 22.6g F 14.4g 塩分 2.8g	<b>30日 (521Kcal)</b> ・赤飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・わかめの胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 23.5g F 14.2g 塩分 2.9g	<b>31日 (558Kcal)</b> ・御飯 ・魚の香り揚げ ・胡瓜の三杯酢 ・じゃが芋のソテー ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.5g 塩分 3.0g



これから、夏に向けて冷房病や熱中症といった季節病にかからないように気をつけましょう。  
 水分は、一日最低でも食事の水分以外に1,300ccは、飲みましょう。  
 一日の中で、起床時、食前、食後、3時、外出前、外出後、入浴前、入浴後、就寝前など  
 時間を決めてコップ1杯のお茶や水を飲むようにしましょう。

★ 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。