

8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	
2日 (556Kcal) ・御飯 ・魚の田楽 ・がんもどきの煮付け ・青菜のポン酢和え ・かき玉汁 ・果物 P 23.5g F 12.6g 塩分 3.2g	3日 (554Kcal) ・御飯 ・スパニッシュオムレツ ・大根のそぼろ煮 ・ピーナッツ和え ・スープ ・果物 P 22.7g F 13.3g 塩分 2.7g	納涼会 お楽しみ献立				7日
9日 お楽しみ献立	10日	11日 (581Kcal) ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のいり卵和え ・スープ ・果物 P 22.2g F 11.7g 塩分 3.1g	12日 (532Kcal) ・ミートソース ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.7g F 13.8g 塩分 3.0g	13日 (567Kcal) ・御飯 ・魚の酢煮 ・ちくわぶの煮付け ・青菜の卵とじ ・けんちん汁 ・果物 P 23.0g F 13.2g 塩分 2.8g	14日 (563Kcal) ・中華丼 ・青菜とジャコの煮物 ・煮豆 ・スープ ・果物 P 23.1g F 12.4g 塩分 3.3g	
16日 (582Kcal) ・冷やし中華 ・南瓜のミルク煮 ・アスパラガスの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.6g F 11.9g 塩分 3.5g	17日 (556Kcal) ・御飯 ・豚肉の生姜焼き ・ジャーマンポテト ・キャベツの胡麻酢和 ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 14.6g 塩分 2.5g	18日 (560Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・南瓜の炒め煮 ・大根と人参のおかか煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.1g F 12.9g 塩分 3.3g	19日 (547Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め煮 ・茄子の胡麻和え ・卵ともやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.7g F 15.5g 塩分 2.8g	20日 (536Kcal) ・赤飯 ・きのこハンバーグ ・ポテトマッシュ ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 22.8g F 15.6g 塩分 3.3g	21日 (569Kcal) ・御飯 ・魚の野菜あん ・春雨サラダ ・カブの含め煮 ・スープ ・果物 P 23.3g F 13.6g 塩分 3.4g	
23日 (552Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・ポテトのカレーソテー ・中華サラダ ・スープ ・果物 P 21.5g F 15.7g 塩分 2.7g	24日 (594Kcal) ・御飯 ・茄子のはさみ揚げ ・炊き合わせ ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 20.8g F 14.9g 塩分 2.6g	25日 (568Kcal) ・御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・茄子と厚揚げの煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 13.3g 塩分 3.2g	26日 (593Kcal) ・菜めし ・魚の梅干煮 ・大学芋 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 21.6g F 14.8g 塩分 3.2g	27日 (566Kcal) ・オムライス ・じゃが芋のソテー ・グリーンサラダ ・スープ ・果物 P 22.1g F 14.7g 塩分 3.3g	28日 (542Kcal) ・御飯 ・豚肉のバンバンジーソース ・高野豆腐の含め煮 ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 12.0g 塩分 3.1g	
30日 (587Kcal) ・夏野菜カレー ライス ・マカロニサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 20.2g F 14.0g 塩分 2.7g	31日 (554Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・夏野菜の揚げ浸し ・豚肉と春雨の炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 12.4g 塩分 3.3g					



今年は、梅雨明けと同時に猛暑の日が続き、各地で最高気温の記録が出ています。室内でも水分をこまめにとり、熱中症にならないように注意しましょう。暑くなると、食欲が落ちて食事量が減ったり、お茶漬けやそうめんだけなどの炭水化物に偏った食事で済ませがちです。炭水化物をエネルギーにするためには、ビタミンB1が必要になります。ビタミンB1は、肉類や豆類、ごまなどに多く含まれているので、一緒に食べるようにしましょう。梅干や大葉、生姜、にんにくなどの香味野菜、香辛料を上手に使って、味にアクセントをつけると食欲がわいてきます。

★ 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。