

# 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 (577Kcal)</b> ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・大根とがんとどきの煮物 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 13.9g 塩分 3.4g	<b>2日 (549Kcal)</b> ・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 22.8g F 12.7g 塩分 3.3g
<b>4日 (578Kcal)</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 22.0g F 14.7g 塩分 2.7g	<b>5日 (567Kcal)</b> ・御飯 ・酢煮 ・ちくわぶの煮物 ・青菜の卵とじ ・けんちん汁 ・果物 P 23.0g F 13.2g 塩分 2.8g	<b>6日 (565Kcal)</b> ・オムライス ・じゃが芋のカレー炒め ・和風サラダ ・スープ ・果物 P 21.0g F 13.1g 塩分 3.3g	<b>7日 (570Kcal)</b> ・七夕そうめん ・豚肉の酢みそかけ ・茄子と生揚げの煮物 ・煮豆 ・果物 P 23.7g F 12.7g 塩分 3.8g	<b>8日 (520Kcal)</b> ・天津井 ・南瓜の茶巾揚げ ・オクラのお浸し ・スープ ・果物 P 21.5g F 14.5g 塩分 2.8g	<b>9日 (531Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.2g F 11.6g 塩分 3.2g
<b>11日 (533Kcal)</b> ・赤飯 ・魚の立田揚げ ・茄子と生揚げの煮物 ・ナムル ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 14.6g 塩分 3.1g	<b>12日 (545Kcal)</b> ・三色丼 ・大根と人参のおかか煮 ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 12.0g 塩分 3.1g	<b>13日 (570Kcal)</b> ・御飯 ・揚げ鶏のネギソース ・味噌おでん ・青菜の辛子和え ・スープ ・果物 P 21.6g F 15.4g 塩分 3.3g	<b>14日 (540Kcal)</b> ・御飯 ・魚の南蛮漬け ・茄子のしぎ焼き ・青菜の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.5g F 12.2g 塩分 3.4g	<b>15日 (582Kcal)</b> ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め煮 ・フルーツきんとん ・卵ともやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.0g F 14.4g 塩分 2.7g	<b>16日 (551Kcal)</b> ・御飯 ・豚肉のバンバンジーソース ・高野豆腐の含め煮 ・茄子の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 12.4g 塩分 2.9g
<b>18日</b> お 休 み	<b>19日 (588Kcal)</b> ・御飯 ・ロールキャベツ ・南瓜のいとこ煮 ・ピーナッツ和え ・すまし汁 ・果物 P 22.2g F 12.1g 塩分 3.2g	<b>20日 (563Kcal)</b> ・御飯 ・魚のカレームニエル ・茄子のそぼろ煮 ・味噌マヨネーズ和え ・スープ ・果物 P 22.1g F 13.6g 塩分 2.8g	<b>21日 (576Kcal)</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 24.3g F 14.2g 塩分 3.8g	<b>22日 (578Kcal)</b> ・チキンカレーライス ・トマトのサラダ ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.0g F 13.6g 塩分 3.3g	<b>23日 (556Kcal)</b> ・かやく御飯 ・魚の黄身焼き ・鶏肉と野菜の煮物 ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 14.9g 塩分 3.1g
<b>25日 (539Kcal)</b> ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・青菜とわかめの胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.5g F 14.6g 塩分 3.0g	<b>26日 (533Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・夏野菜の炊き合わせ ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 23.7g F 13.9g 塩分 3.4g	<b>27日 (571Kcal)</b> ・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 22.0g F 11.1g 塩分 3.6g	<b>28日 (585Kcal)</b> ・御飯 ・おろしハンバーグ ・蓮根の炒め煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 22.2g F 15.4g 塩分 3.2g	<b>29日 (567Kcal)</b> ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 11.6g 塩分 3.4g	<b>30日 (555Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・茶碗蒸し ・切干大根の炒め煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 14.2g 塩分 3.3g

今年、震災の影響で節電を呼びかけられています。温度調節をし、熱中症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。

### 夏バテを予防する食事

- 1、一日3度の食事をしっかりとる。……少量でも3度食べる習慣にしましょう。
- 2、たんぱく質をとる。……肉や魚、卵、大豆製品などを毎食食べましょう。
- 3、ねぎ、ニラ、玉ねぎ、にんにくを食べる。……ビタミンB1を吸収しやすくする「アリシン」を含みます。
- 4、梅干しや酢、柑橘類などを食べる。……疲労の原因である体内の乳酸の排出を促す「クエン酸」を含みます。

★ 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。