


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	
1日 (548Kcal) ・エビドリア ・ポトフ ・トマトのサラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 14.3g 塩分 3.1g	2日 (569Kcal) ・御飯 ・鶏肉のケチャップあんかけ ・青菜の煮浸し ・もやしの和え物 ・スープ ・果物 P 22.4g F 13.7g 塩分 3.5g	納涼会 お楽しみ献立				3日
8日	納涼会 お楽しみ献立		10日 (580Kcal) ・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	11日 (548Kcal) ・御飯 ・ジャージャン豆腐 ・卵ともやしの酢の物 ・南瓜のグラッセ ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.0g 塩分 3.5g	12日 (589Kcal) ・菜めし ・魚の梅干煮 ・大学芋 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 14.5g 塩分 3.2g	13日 (557Kcal) ・ゆかり御飯 ・豚肉の味噌かけ ・鶏野菜炒め ・磯香浸し ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 15.1g 塩分 2.7g
15日 (568Kcal) ・わかめ御飯 ・タンドリーチキン ・ジャーマンポテト ・青菜の卵とじ ・スープ ・果物 P 21.2g F 14.4g 塩分 3.0g	16日 (561Kcal) ・御飯 ・千草焼き ・炊き合わせ ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.4g F 14.4g 塩分 3.4g	17日 (542Kcal) ・御飯 ・魚のネギ味噌焼き ・ちくわぶの煮物 ・青菜としめじのお浸し ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 12.9g 塩分 3.3g	18日 (562Kcal) ・御飯 ・豚肉の生姜焼き ・ひじきの煮つけ ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.8g F 15.5g 塩分 2.8g	19日 (568Kcal) ・御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・茄子と生揚げの煮物 ・ぬた和え ・すまし汁 ・果物 P 21.9g F 13.3g 塩分 3.2g	20日 (532Kcal) ・赤飯 ・魚の塩焼き ・茄子の揚げ浸し ・春雨炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 23.9g F 12.3g 塩分 3.3g	
22日 (525Kcal) ・生姜御飯 ・魚のごま煮 ・ごぼうの炒め煮 ・キャベツの甘酢漬け ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.9g 塩分 3.2g	23日 (593Kcal) ・御飯 ・ミックスフライ ・高野豆腐の含め煮 ・青菜としめじの和え物 ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 13.4g 塩分 2.8g	24日 (566Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・南瓜のグラッセ ・春雨サラダ ・中華コーンスープ ・果物 P 23.4g F 12.7g 塩分 3.4g	25日 (551Kcal) ・御飯 ・魚のピカタ ・茄子のしぎやき ・大根と人参のおかか煮 ・すまし汁 ・果物 P 23.0g F 13.8g 塩分 3.1g	26日 (597Kcal) ・御飯 ・ポテトコロッケ ・高野豆腐の含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.1g F 13.9g 塩分 3.0g	27日 (579Kcal) ・カツ丼 ・胡瓜と若布の酢の物 ・煮豆 ・のっぺい汁 ・果物 P 21.7g F 12.6g 塩分 3.4g	
29日 (585Kcal) ・御飯 ・豚肉の土佐漬け ・がんもどきの煮物 ・煮豆 ・かき玉汁 ・果物 P 23.0g F 13.4g 塩分 2.7g	30日 (574Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・カブの吉野煮 ・ナムル ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 10.2g 塩分 3.3g	31日 (594Kcal) ・御飯 ・肉じゃが ・揚げ出し豆腐 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 13.9g 塩分 3.3g				

7月は、猛暑が続きましたが台風の影響で急に涼しくなり、ほっと一息つけました。まだまだ暑さは続きますので、熱中症に気をつけましょう。

熱中症に注意しましょう

① のどが渇く前に水分をとりましょう。

年齢を重ねるごとに、のどの渇きを感じなくなり、水分不足になりがちです。起床時、各食事後、入浴前入浴後、就寝前など時間を決めてコップ1杯のお茶や水分を飲むようにしましょう。

外出時や運動後にたくさん汗をかいた後は、スポーツドリンクを飲むか、ミネラルウォーターと梅干しを摂り、塩分と糖분을補給します。塩分の摂りすぎには注意します。

② 暑さを避けましょう …… 室温が28度以下になるようにエアコンを調節し、扇風機を併用すると効果的です。

③ 服装を工夫しましょう …… 外出時は、日傘や帽子、薄手で通気性のよい上着をはおるなど、直接日光が肌にあたらないようにしましょう。

★ 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。

