



# 9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 (549Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・炒り豆腐 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 13.6g 塩分 3.0g	<b>2日 (536Kcal)</b> ・さつまいも御飯 ・魚の塩焼き ・茄子の甘辛炒め ・青菜の味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.6g F 14.0g 塩分 3.0g	<b>3日 (581Kcal)</b> ・御飯 ・肉入り擬製豆腐 ・野菜の炒め煮 ・オクラのお浸し ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 12.1g 塩分 3.3g	
<b>5日 (597Kcal)</b> ・天井 ・お煮しめ ・大正金時の煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.2g F 11.2g 塩分 2.8g	<b>6日 (591Kcal)</b> ・御飯 ・酢豚 ・じゃが芋の焼きマッシュ ・アスパラの胡麻和え ・スープ ・果物 P 21.9g F 13.3g 塩分 3.4g	<b>7日 (551Kcal)</b> ・御飯 ・魚の田楽 ・牛蒡のうま煮 ・わかめの生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 23.4g F 11.2g 塩分 3.4g	<b>8日 (590Kcal)</b> ・御飯 ・かに玉あんかけ ・甘藷のレモン煮 ・揚げ茄子の味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.0g F 14.3g 塩分 2.8g	<b>9日 (539Kcal)</b> ・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	<b>10日 (547Kcal)</b> ・赤飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの煮物 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.7g F 11.9g 塩分 3.4g
<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>

敬老会のお楽しみ献立

9月19日は、敬老の日です。おめでとうございます。  
センターでは、敬老の日をお祝いして、お祝い御膳をお出しします。

<b>19日</b> お休み	<b>20日 (591Kcal)</b> ・御飯 ・麻婆豆腐 ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のナムル ・スープ ・果物 P 23.5g F 12.2g 塩分 3.1g	<b>21日 (578Kcal)</b> ・チキンカレーライス ・トマトの青じそ和え ・スープ ・フルーツ ヨーグルト P 21.0g F 13.6g 塩分 3.3g	<b>22日 (541Kcal)</b> ・御飯 ・魚の味噌煮 ・キャベツのソテー ・南瓜のそぼろ煮 ・けんちん汁 ・果物 P 23.8g F 12.1g 塩分 2.8g	<b>23日</b> お休み	<b>24日 (591Kcal)</b> ・御飯 ・鶏肉のレモン醤油かけ ・甘藷と切昆布の煮物 ・変わり金平 ・みそ汁 ・果物 P 21.0g F 15.2g 塩分 3.1g
<b>26日 (571Kcal)</b> ・御飯 ・メンチカツ ・冬瓜のかにあんかけ ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.0g F 14.3g 塩分 3.0g	<b>27日 (567Kcal)</b> ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・ポテトサラダ ・炒り卵和え ・スープ ・果物 P 22.4g F 14.9g 塩分 3.1g	<b>28日 (554Kcal)</b> ・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	<b>29日 (535Kcal)</b> ・鶏肉の照り焼き丼 ・豆腐の甘酢あんかけ ・青菜とわかめの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 14.9g 塩分 3.3g	<b>30日 (569Kcal)</b> ・かき揚げうどん ・味噌おでん ・煮豆 ・フルーツ ヨーグルト P 20.9g F 11.7g 塩分 3.5g	

## バランスの良い食事を取りましょう。



バランスの良い食事と言われても、どんな食事を食べればいいのか難しいですが、「主食」、「主菜」、「副菜」の3つを基本に献立を考えましょう。

- ① 「**主食**」は、御飯やパン、麺などの炭水化物のことで、体のエネルギー源になります。
- ② 「**主菜**」は、魚や肉、卵、大豆、大豆製品などをメインにしたおかずです。主に、たんぱく質が摂れます。筋肉や血液など体を作る材料になります。
- ③ 「**副菜**」は、野菜、海藻、きのこなどを使ったおかずです。ビタミンやミネラル、食物繊維が摂れ、体の調子を整えてくれます。

この3つの基本に、汁物、副菜もう1品、果物を加えると更に栄養素のバランスや彩りも良くなります。

★ 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。