

12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 (590Kcal) ・御飯 ・八宝菜 ・里芋の揚げ味噌かけ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.7g F 15.7g 塩分 3.3g	2日 (522Kcal) ・赤飯 ・いりどり ・茶碗蒸し ・青菜の味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 22.7g F 12.5g 塩分 3.3g	3日 (585Kcal) ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・大根の煮つけ ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 14.9g 塩分 3.4g	
5日 (586Kcal) ・かやく御飯 ・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 22.2g F 14.0g 塩分 3.5g	6日 (585Kcal) ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・甘藷のオレンジ煮 ・青菜のソテー ・スープ ・果物 P 22.0g F 13.0g 塩分 2.7g	7日 (581Kcal) ・カツ丼 ・胡瓜の酢の物 ・煮豆 ・さつま汁 ・果物 P 22.8g F 11.3g 塩分 3.5g	8日 (529Kcal) ・しめじ御飯 ・煮豚 ・味噌おでん ・生姜醤油和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 14.1g 塩分 3.4g	9日 (586Kcal) ・御飯 ・豆腐ハンバーグ ・甘藷と切昆布の煮物 ・卵ともやしの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 21.5g F 14.1g 塩分 3.2g	10日 (546Kcal) ・赤飯 ・肉豆腐 ・キャベツの味噌炒め ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 24.5g F 14.0g 塩分 3.2g
12日 (556Kcal) ・御飯 ・魚のクリームソース ・じゃが芋のカレーソテー ・中華風サラダ ・スープ ・果物 P 21.2g F 15.7g 塩分 2.7g	13日 (579Kcal) ・御飯 ・揚げ鶏肉のねぎソースかけ ・ふろふき大根 ・青菜の煮びたし ・スープ ・果物 P 21.0g F 15.1g 塩分 3.2g	14日 (552Kcal) ・御飯 ・千草焼き ・南瓜の含め煮 ・酢味噌和え ・みそ汁 ・果物 P 20.6g F 11.7g 塩分 3.1g	15日 (541Kcal) ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・カブの含め煮 ・蓮根のと挽肉の炒め物 ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 12.2g 塩分 3.2g	16日 (553Kcal) ・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え ・みそ汁 ・果物 P 21.2g F 14.8g 塩分 2.8g	17日 (553Kcal) ・御飯 ・白菜と団子の煮込み ・じゃが芋のソテー ・アスパラガスの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 13.9g 塩分 3.2g
19日 (546Kcal) ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・青菜の胡麻酢和え ・スープ ・果物 P 23.8g F 14.6g 塩分 3.0g	20日 (547Kcal) ・けんちんうどん ・青菜の胡麻よごし ・煮豆 ・フルーツポンチ P 21.4g F 12.5g 塩分 3.0g	21日 (574Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・炊き合わせ ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 13.8g 塩分 3.3g	22日 (590Kcal) ・御飯 ・鶏肉のくわ焼き ・南瓜のいとこ煮 ・キャベツのソテー ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 14.7g 塩分 2.8g	23日 お休み	24日 (589Kcal) ・菜飯 ・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
26日 (583Kcal) ・親子丼 ・甘藷のレモン煮 ・もずくの酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g F 14.2g 塩分 3.5g	27日 (587Kcal) ・ゆかり御飯 ・魚の塩焼き ・野菜の味噌かけ ・白菜のポン酢あえ ・みそ汁 ・果物 P 23.5g F 11.7g 塩分 2.8g	28日 (594Kcal) ・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 21.9g F 14.3g 塩分 3.2g	29日 年 末	30日 年 始 1月3日まで	31日 お 休 み

木枯らし一号が吹き、寒い冬がやってきました。風邪やインフルエンザが流行りはじめたので十分に気をつけましょう。

風邪予防のポイント

- ① 風邪ウイルスを寄せつけない。
 - ・帰宅したら、手洗い・うがいをしっかりする。
 - ・マスクの着用。
 - ・部屋の湿度を保つ。
- ② 免疫力を高める。
 - ・食事をしっかり食べる …… 卵、肉、魚などの良質のたんぱく質を食べる。
 - ・ビタミンAをとる。(緑黄色野菜やレバー、うなぎなど)
 - ・ビタミンCをとる。(みかん、いちご、キウイ、ブロッコリーなど)
 - ・疲れをためない …… 十分に睡眠をとり、体力を温存する。体調がおかしいなど感じたら、すぐ体を休めるようにしましょう。



★ 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。