

# 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	
		<b>1日</b> (564Kcal) ・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 22.8g F 14.0g 塩分 3.5g	<b>2日</b> (525Kcal) ・赤飯 ・魚の黄身焼き ・炊き合わせ ・カブの梅肉和え ・すまし汁 ・果物 P 24.3g F 14.9g 塩分 3.0g	<b>3日</b> (571Kcal) ・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 23.7g F 13.0g 塩分 3.5g	<b>4日</b> (524Kcal) ・赤飯 ・鶏肉と牛蒡のピリ辛煮 ・胡瓜の酢の物 ・炒り豆腐 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 14.4g 塩分 3.5g	
<b>6日</b> (529Kcal) ・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 23.2g F 13.3g 塩分 3.5g	<b>7日</b> (563Kcal) ・御飯 ・豚肉のピカタ ・切干大根の炒め煮 ・味噌おでん ・すまし汁 ・果物 P 24.2g F 14.5g 塩分 3.1g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                         納涼会お楽しみ献立                     </div>				
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                         納涼会お楽しみ献立                     </div>		<b>15日</b> (569Kcal) ・かき揚げうどん ・味噌おでん ・煮豆 ・フルーツ ヨーグルト P 21.2g F 11.8g 塩分 3.6g	<b>16日</b> (573Kcal) ・御飯 ・ささみのフライ ・お煮しめ ・炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 25.1g F 12.6g 塩分 3.1g	<b>17日</b> (544Kcal) ・ゆかり御飯 ・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 24.4g F 13.3g 塩分 3.5g	<b>18日</b> (584Kcal) ・御飯 ・豆腐と椎茸の炒め物 ・フルーツきんとん ・卵ともやしの酢の物 ・スープ ・果物 P 21.4g F 14.7g 塩分 2.7g	
<b>20日</b> (584Kcal) ・御飯 ・魚のかば焼き ・牛蒡の炒めなます ・ふろふき大根 ・みそ汁 ・果物 P 22.8g F 12.4g 塩分 3.1g	<b>21日</b> (580Kcal) ・親子丼 ・甘藷のレモン煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 13.5g 塩分 3.3g	<b>22日</b> (568Kcal) ・御飯 ・牛肉のつけ焼き ・ひじきの煮付け ・ブロッコリーの酢みそ ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 15.3g 塩分 3.4g	<b>23日</b> (588Kcal) ・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 22.7g F 14.5g 塩分 3.1g	<b>24日</b> (581Kcal) ・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 22.2g F 14.0g 塩分 3.5g	<b>25日</b> (591Kcal) ・菜めし ・魚の梅干煮 ・大学芋 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.7g 塩分 3.4g	
<b>27日</b> (560Kcal) ・赤飯 ・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 23.3g F 16.1g 塩分 3.5g	<b>28日</b> (534Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・茄子の揚げ浸し ・春雨炒め煮 ・みそ汁 ・果物 P 24.2g F 12.5g 塩分 3.5g	<b>29日</b> (590Kcal) ・御飯 ・豆腐の酢豚風 ・甘藷の田舎煮 ・ナムル ・スープ ・果物 P 22.0g F 14.2g 塩分 3.0g	<b>30日</b> (585Kcal) ・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 22.7g F 14.5g 塩分 3.1g	<b>31日</b> (568Kcal) ・御飯 ・魚の甘露煮 ・カブの吉野煮 ・青菜の胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 22.7g F 10.4g 塩分 3.5g		

猛暑の日が続いたかと思ったら、急に肌寒くなったりして 寒暖の差に体を慣らすのが大変です。夏バテしたり、食欲が落ちたりしがちな時期なので注意しましょう。

### 夏バテ予防のポイント

- ①十分な睡眠 …… 睡眠不足で生活のリズムが乱れると夏バテになりやすくなります。
- ②バランスの良い食事 …… 暑くなると、そばやそうめんなどの炭水化物に偏った食事になりがちです。卵、肉、魚、豆腐などのタンパク質や、野菜や果物のビタミン類、牛乳や海藻などのミネラルを食事にとり入れ、いろいろな種類の食品を食べましょう。
- ③水分の補給 …… 普段あまり水を飲まない人でも、気を付けてこまめに水分を補給しましょう。甘い清涼飲料水などは、のどの渇きが早くたくさん飲みすぎてしまいがちです。糖分の摂り過ぎは、食欲を減退させてしまうので飲みすぎないようにしましょう。
- ④食欲増進 …… 酢や梅干し、香辛料(カレー粉、わさび、唐辛子)を上手に使って食欲増進させましょう。

★ 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、参考になさってください。

