## 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</b> (568Kcal)	<b>2日</b> (535Kcal)	3日 (539Kcal)	<b>4日</b> (523Kcal)	5日 (532Kcal)	6日 (585Kcal)
·梅御飯	 ·御飯	- 御飯	・スパゲッティ	·赤飯	·御飯
•肉豆腐	<ul><li>・魚のねぎ味噌焼き</li></ul>	・ポークジンジャー	ナポリタン	•魚の塩焼き	•酢豚
・変わり金平	<ul><li>カブの薄葛煮</li></ul>	・大根の煮付け	・ポテトサラダ	・味噌おでん	•じゃが芋の焼きマッシュ
・茄子の胡麻和え	・蓮根と挽肉の炒め物	<ul><li>青菜のわさび和え</li></ul>	・スープ	<ul><li>いんげんの胡麻和え</li></ul>	・アスパラの胡麻和え
<ul><li>すまし汁</li></ul>	<ul><li>かき玉汁</li></ul>	・スープ	•果物	・すまし汁	・スープ
•果物	・果物	•果物		•果物	•果物
P 22.1g F 13.9g	P 23.6g F 12.9g	P 23.0g F 15.9g	P 21.5g F 15.2g	P 23.9g F 14.6g	P 21.9g F 13.5g
塩分 3.4g	塩分 3.1g	塩分 2.9g	塩分 3.5g	塩分 3.3g	塩分 3.4g
8日 (561Kcal)	9日 (556Kcal)	10日 (556Kcal)	<b>11日</b> (547Kcal)	1 <b>2日</b> (598Kcal)	13日 (591Kcal)
•御飯	·御飯	•御飯	•御飯	·天井	・菜めし
<ul><li>カレー肉じゃが</li></ul>	・スパニッシュオムレツ	・魚の立田揚げ	•鶏肉の治部煮	<ul><li>お煮しめ</li></ul>	•魚の梅干煮
・車麩の卵とじ	<ul><li>・大根のそぼろ煮</li></ul>	•茄子の味噌煮	<ul><li>カブの含め煮</li></ul>	•煮豆	・大学芋
・ニラの胡麻和え	・ピーナッツ和え	・小松菜のナムル	・もずくの酢の物	・すまし汁	•五目金平
・みそ汁	・スープ	・みそ汁	・すまし汁	•果物	・みそ汁
·果物	▶果物	•果物	•果物		•果物
P 22.7g F 12.1g	P 23.0g F 13.4g	P 22.3g F 15.4g	P 21.0g F 13.0g	P 21.5g F 11.6g	P 21.7g F 14.7g
塩分 3.4g	塩分 3.0g	塩分 3.2g	塩分 3.4g	塩分 3.2g	塩分 3.4g
15日 (585Kcal)	16日 (588Kcal)	17日 (537Kcal)	18日 (592Kcal)	19日 (573Kcal)	20日 (556Kcal)
•御飯	・おにぎり	· 御飯 - <b>3</b>	• 御飯	•御飯	・わかめ御飯
・魚の揚げかば焼き	・鶏肉のトマトソース	・家常豆腐	・魚の五目野菜	・牛肉のピリ辛炒め	<ul><li>ささみの変わりソテー</li></ul>
+	11-4-2 1114 2 44	+	5 7 5 3 1 LH	L.t. ≥o → <del>    + + +</del>	1 - 4/.1 - 1
・南瓜のそぼろ煮	・甘藷と林檎の重ね煮	・南瓜のグラッセ	・ふろふき大根	<ul><li>炒り豆腐</li><li>たまっぷっぷんご</li></ul>	・お煮しめ
・切干大根の胡麻酢和え	・ブロッコリーの酢味噌かけ	•春雨サラダ	•煮豆	・白菜のポン酢和え	・揚げ茄子の胡麻和え
・切干大根の胡麻酢和え	<ul><li>・ブロッコリーの酢味噌かけ</li><li>・スープ</li></ul>	•春雨サラダ •スープ	•煮豆 •みそ汁	<ul><li>・白菜のポン酢和え</li><li>・すまし汁</li></ul>	<ul><li>・揚げ茄子の胡麻和え</li><li>・スープ</li></ul>
<ul><li>・切干大根の胡麻酢和え</li><li>・すまし汁</li><li>・果物</li></ul>	<ul><li>・ブロッコリーの酢味噌かけ</li><li>・スープ</li><li>・果物</li></ul>	<ul><li>・春雨サラダ</li><li>・スープ</li><li>・果物</li></ul>	<ul><li>・煮豆</li><li>・みそ汁</li><li>・果物</li></ul>	<ul><li>・白菜のポン酢和え</li><li>・すまし汁</li><li>・果物</li></ul>	<ul><li>・揚げ茄子の胡麻和え</li><li>・スープ</li><li>・果物</li></ul>
<ul><li>・切干大根の胡麻酢和え</li><li>・すまし汁</li><li>・果物</li><li>P 22.8g F 13.7g</li></ul>	<ul><li>・ブロッコリーの酢味噌かけ</li><li>・スープ</li><li>・果物</li><li>P 21.0g F 12.7g</li></ul>	・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3	・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g	<ul><li>・白菜のポン酢和え</li><li>・すまし汁</li><li>・果物</li><li>P 23.3g F 15.3g</li></ul>	<ul><li>・揚げ茄子の胡麻和え</li><li>・スープ</li><li>・果物</li><li>P 23.7g F 11.7g</li></ul>
<ul><li>・切干大根の胡麻酢和え</li><li>・すまし汁</li><li>・果物</li><li>P 22.8g F 13.7g</li><li>塩分 3.0g</li></ul>	・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.3g	・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3 塩分 3.5g	・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g	<ul><li>・白菜のポン酢和え</li><li>・すまし汁</li><li>・果物</li><li>P 23.3g F 15.3g</li><li>塩分 3.1g</li></ul>	・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g
・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g <b>22 日</b> (565Kcal)	・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.3g	・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3 塩分 3.5g	・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>25 日</b> (522Kcal)	・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 15.3g 塩分 3.1g <b>26</b> 日 (562Kcal)	・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g <b>27日</b> (595Kcal)
・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g <b>22 日</b> (565Kcal) ・うな玉	・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>23 日 (530Kcal)</b> ・ゆかり御飯	・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3 塩分 3.5g <b>24日</b> (580Kcal) ・チキンカレー	・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>25日</b> (522Kcal) ・御飯	・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 15.3g 塩分 3.1g <b>26日</b> (562Kcal) ・御飯	・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g <b>27日</b> (595Kcal) ・御飯
・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g <b>22 日</b> (565Kcal) ・うな玉 ・切干大根の炒め煮	・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>23日 (530Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の田楽	・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3 塩分 3.5g <b>24日</b> (580Kcal) ・チキンカレー ライス	・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>25日 (522Kcal)</b> ・御飯 ・かに玉風あんかけ	・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 15.3g 塩分 3.1g <b>26日</b> (562Kcal) ・御飯 ・魚のホイル焼き	・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g <b>27日</b> (595Kcal) ・御飯 ・メンチカツ
<ul> <li>・切干大根の胡麻酢和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> <li>P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g</li> <li>22日(565Kcal)</li> <li>・うな玉</li> <li>・切干大根の炒め煮</li> <li>・青菜の酢味噌和え</li> </ul>	・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>23日 (530Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の田楽 ・大根とがんもどきの煮物	・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3 塩分 3.5g <b>24日</b> (580Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトの青しそ和え	・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>25日</b> (522Kcal) ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜の茶巾揚げ	<ul> <li>・白菜のポン酢和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> <li>P 23.3g F 15.3g 塩分 3.1g</li> <li><b>26日</b> (562Kcal)</li> <li>・御飯</li> <li>・魚のホイル焼き</li> <li>・牛蒡の炒めなます</li> </ul>	・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g <b>27日</b> (595Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮
・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g <b>22日</b> (565Kcal) ・うな玉 ・切干大根の炒め煮 ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁	・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>23日 (530Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の田楽 ・大根とがんもどきの煮物 ・青菜のソテー	・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3 塩分 3.5g <b>24日</b> (580Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトの青しそ和え ・スープ	・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>25日 (522Kcal)</b> ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜の茶巾揚げ ・オクラのお浸し	<ul> <li>・白菜のポン酢和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> <li>P 23.3g F 15.3g 塩分 3.1g</li> <li><b>26日</b> (562Kcal)</li> <li>・御飯</li> <li>・魚のホイル焼き</li> <li>・牛蒡の炒めなます</li> <li>・茄子の揚げ浸し</li> </ul>	・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g <b>27日</b> (595Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え
<ul> <li>・切干大根の胡麻酢和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> <li>P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g</li> <li>22日(565Kcal)</li> <li>・うな玉</li> <li>・切干大根の炒め煮</li> <li>・青菜の酢味噌和え</li> </ul>	・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>23 日 (530Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の田楽 ・大根とがんもどきの煮物 ・青菜のソテー ・きのこ汁	・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3 塩分 3.5g <b>24日</b> (580Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトの青しそ和え	・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>25 日 (522Kcal)</b> ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜の茶巾揚げ ・オクラのお浸し ・スープ	<ul> <li>・白菜のポン酢和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> <li>P 23.3g F 15.3g 塩分 3.1g</li> </ul> <b>26</b> 日 (562Kcal) <ul> <li>・御飯</li> <li>・魚のホイル焼き</li> <li>・牛蒡の炒めなます</li> <li>・茄子の揚げ浸し</li> <li>・みそ汁</li> </ul>	・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g <b>27日 (595Kcal)</b> ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁
<ul> <li>・切干大根の胡麻酢和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> <li>P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g</li> <li><b>22日</b> (565Kcal)</li> <li>・うな玉</li> <li>・切干大根の炒め煮</li> <li>・青菜の酢味噌和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> </ul>	・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>23日 (530Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の田楽 ・大根とがんもどきの煮物 ・青菜のソテー ・きのこ汁 ・果物	・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3 塩分 3.5g <b>24日</b> (580Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトの青しそ和え ・スープ ・フルーツョーグルト	・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>25日 (522Kcal)</b> ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜の茶巾揚げ ・オクラのお浸し ・スープ ・果物	<ul> <li>・白菜のポン酢和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> <li>P 23.3g F 15.3g 塩分 3.1g</li> <li><b>26日</b> (562Kcal)</li> <li>・御飯</li> <li>・魚のホイル焼き</li> <li>・牛蒡の炒めなます</li> <li>・茄子の揚げ浸し</li> <li>・みそ汁</li> <li>・果物</li> </ul>	・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g <b>27日</b> (595Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物
・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g <b>22 日</b> (565Kcal) ・うな玉 ・切干大根の炒め煮 ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 15.0g	・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>23 日 (530Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の田楽 ・大根とがんもどきの煮物 ・青菜のソテー ・きのこ汁 ・果物 P 24.1g F 12.2g	・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3 塩分 3.5g <b>24日</b> (580Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトの青しそ和え ・スープ ・フルーツヨーグルト P 21.2g F 14.0g	・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>25 日 (522Kcal)</b> ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜の茶巾揚げ ・オクラのお浸し ・スープ ・果物 P 21.9g F 14.8g	・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 15.3g 塩分 3.1g <b>26日 (562Kcal)</b> ・御飯 ・魚のホイル焼き ・牛蒡の炒めなます ・茄子の揚げ浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.8g	・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g <b>27日 (595Kcal)</b> ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.9g
<ul> <li>・切干大根の胡麻酢和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> <li>P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g</li> <li><b>22日</b> (565Kcal)</li> <li>・うな玉</li> <li>・切干大根の炒め煮</li> <li>・青菜の酢味噌和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> <li>P 23.5g F 15.0g 塩分 3.3g</li> </ul>	・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>23日 (530Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の田楽 ・大根とがんもどきの煮物 ・青菜のソテー ・きのこ汁 ・果物 P 24.1g F 12.2g 塩分 3.3g	・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3 塩分 3.5g <b>24日</b> (580Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトの青しそ和え ・スープ ・フルーツョーグルト P 21.2g F 14.0g 塩分 3.3g	・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>25日 (522Kcal)</b> ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜の茶巾揚げ ・オクラのお浸し ・スープ ・果物	<ul> <li>・白菜のポン酢和え</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> <li>P 23.3g F 15.3g 塩分 3.1g</li> <li><b>26日</b> (562Kcal)</li> <li>・御飯</li> <li>・魚のホイル焼き</li> <li>・牛蒡の炒めなます</li> <li>・茄子の揚げ浸し</li> <li>・みそ汁</li> <li>・果物</li> </ul>	・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g <b>27日</b> (595Kcal) ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物
・切干大根の胡麻酢和え ・すまし汁 ・果物 P 22.8g F 13.7g 塩分 3.0g <b>22 日</b> (565Kcal) ・うな玉 ・切干大根の炒め煮 ・青菜の酢味噌和え ・すまし汁 ・果物 P 23.5g F 15.0g	・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 21.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>23 日 (530Kcal)</b> ・ゆかり御飯 ・魚の田楽 ・大根とがんもどきの煮物 ・青菜のソテー ・きのこ汁 ・果物 P 24.1g F 12.2g	・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g F 13.3 塩分 3.5g <b>24日</b> (580Kcal) ・チキンカレー ライス ・トマトの青しそ和え ・スープ ・フルーツヨーグルト P 21.2g F 14.0g	・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g F 12.7g 塩分 3.3g <b>25 日 (522Kcal)</b> ・御飯 ・かに玉風あんかけ ・南瓜の茶巾揚げ ・オクラのお浸し ・スープ ・果物 P 21.9g F 14.8g	・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g F 15.3g 塩分 3.1g <b>26日 (562Kcal)</b> ・御飯 ・魚のホイル焼き ・牛蒡の炒めなます ・茄子の揚げ浸し ・みそ汁 ・果物 P 21.9g F 14.8g	・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g <b>27日 (595Kcal)</b> ・御飯 ・メンチカツ ・カブの含め煮 ・キャベツの胡麻酢和え ・みそ汁 ・果物 P 21.3g F 14.9g



•魚の胡麻煮

・胡瓜の酢の物

P 22.4g F 12.2g

塩分 3.5g

みそ汁

•果物

・青菜と生揚げの煮浸し

じめじめとした季節ももうすぐ終わり、暑い夏がやってきます。気温や湿度が高いので食欲が落ちてきた方はいませんか? 食事を抜いてしまったり、パンや麺だけといった炭水化物に偏った食事をとっていると夏バテしやすいので、 量は少なくても1日3食とり、毎食、魚、肉、卵などのたんぱく質をとり入れたおかずを食べるようにしましょう。

また熱中症予防に、こまめに水分をとりましょう。水分の上手なとり方として3回の食事、10時、15時、外出前後、運動後、入浴前後、寝る前にコップ一杯の水分をとります。おやつに、スイカに塩をかけて食べると水分と塩分がとれるのでおすすめです。

★ 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。

魚の香り揚げ

•鶏肉と野菜の煮物

•もやしの和え物

P 24.5g F 12.9g

塩分 3.5g

すまし汁

•果物

・白菜と団子の煮込み

じゃが芋とコーンのソテー

・カブの梅肉和え

P 21.7g F 13.5g

塩分 3.5g

すまし汁

•果物