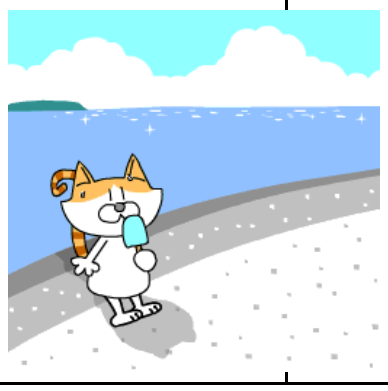
7月の献立予定表

東四つ木在宅サービスセンター

月	火	水	木	金	土
1日（568Kcal） ・梅御飯 ・肉豆腐 ・変わり金平 ・茄子の胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 22.1g　F 13.9g 塩分 3.4g	**2日**（535Kcal） ・御飯 ・魚のねぎ味噌焼き ・カブの薄葛煮 ・蓮根と挽肉の炒め物 ・かき玉汁 ・果物 P 23.6g　F 12.9g 塩分 3.1g	**3日**（539Kcal） ・御飯 ・ポークジンジャー ・大根の煮付け ・青菜のわさび和え ・スープ ・果物 P 23.0g　F 15.9g 塩分 2.9g	**4日**（523Kcal） ・スパゲッティ ナポリタン ・ポテトサラダ ・スープ ・果物 P 21.5g　F 15.2g 塩分 3.5g	**5日**（532Kcal） ・赤飯 ・魚の塩焼き ・味噌おでん ・いんげんの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 23.9g　F 14.6g 塩分 3.3g	**6日**（585Kcal） ・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 13.5g 塩分 3.4g
8日（561Kcal） ・御飯 ・カレー肉じゃが ・車麩の卵とじ ・ニラの胡麻和え ・みそ汁 ・果物 P 22.7g　F 12.1g 塩分 3.4g	**9日**（556Kcal） ・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 23.0g　F 13.4g 塩分 3.0g	**10日**（556Kcal） ・御飯 ・魚の立田揚げ ・茄子の味噌煮 ・小松菜のナムル ・みそ汁 ・果物 P 22.3g　F 15.4g 塩分 3.2g	**11日**（547Kcal） ・御飯 ・鶏肉の治部煮 ・カブの含め煮 ・もずくの酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 21.0g　F 13.0g 塩分 3.4g	**12日**（598Kcal） ・天丼 ・お煮しめ ・煮豆 ・すまし汁 ・果物 P 21.5g　F 11.6g 塩分 3.2g	**13日**（591Kcal） ・菜めし ・魚の梅干煮 ・大学芋 ・五目金平 ・みそ汁 ・果物 P 21.7g　F 14.7g 塩分 3.4g
15日（585Kcal） ・御飯 ・魚の揚げかば焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・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	**16日**（588Kcal） ・おにぎり ・鶏肉のトマトソース ・甘藷と林檎の重ね煮 ・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	**17日**（537Kcal） ・御飯 ・家常豆腐 ・南瓜のグラッセ ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 21.1g　F 13.3 塩分 3.5g	**18日**（592Kcal） ・御飯 ・魚の五目野菜 ・ふろふき大根 ・煮豆 ・みそ汁 ・果物 P 23.0g　F 12.7g 塩分 3.3g	**19日**（573Kcal） ・御飯 ・牛肉のピリ辛炒め ・炒り豆腐 ・白菜のポン酢和え ・すまし汁 ・果物 P 23.3g　F 15.3g 塩分 3.1g	**20日**（556Kcal） ・わかめ御飯 ・ささみの変わりソテー ・お煮しめ ・揚げ茄子の胡麻和え ・スープ ・果物 P 23.7g　F 11.7g 塩分 3.5g
22日（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 塩分 3.3g	**23日**（530Kcal） ・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	**24日**（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 塩分 3.3g	**25日**（522Kcal） ・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 塩分 2.8g	**26日**（562Kcal） ・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 塩分 3.3g	**27日**（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 P 21.3g　F 14.9g 塩分 3.1g
29日（522Kcal） ・生姜御飯 ・魚の胡麻煮 ・青菜と生揚げの煮浸し ・胡瓜の酢の物 ・みそ汁 ・果物 P 22.4g　F 12.2g 塩分 3.5g	**30日**（561Kcal） ・御飯 ・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 ・すまし汁 ・果物 P 21.7g　F 13.5g 塩分 3.5g	**31日**（544Kcal） ・かやく御飯 ・魚の香り揚げ ・鶏肉と野菜の煮物 ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 24.5g　F 12.9g 塩分 3.5g			

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。