

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
2日 (569Kcal) ・ゆかり御飯 ・牛肉の胡麻だれ焼き ・ポテトミルク煮 ・キャベツの辛子和え ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 15.9g 塩分 3.0g	3日 (535Kcal) ・御飯 ・魚の塩焼き ・里芋の含め煮 ・もずくの酢の物 ・きのこ汁 ・果物 P 23.6g F 11.9g 塩分 3.1g	4日 (578Kcal) ・おにぎり ・鶏肉の唐揚げ ・青菜の煮びたし ・甘藷と林檎の重ね煮 ・すまし汁 ・果物 P 22.0g F 13.3g 塩分 3.4g	5日 (566Kcal) ・御飯 ・和風ロールキャベツ ・ジャーマンポテト ・アスパラの胡麻和え ・すまし汁 ・果物 P 21.8g F 15.0g 塩分 3.0g	6日 (537Kcal) ・わかめ御飯 ・魚のポン酢かけ ・鶏肉と野菜の煮物 ・もやしの和え物 ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 12.2g 塩分 3.2g	7日 (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
9日	10日	11日	12日	13日	14日

敬 老 会 お 楽 し み 献 立

センターでは、9月9日～14日まで敬老会を実施します。おめでとうございます。
敬老の日をお祝いして、お祝い御膳をお出しします。

16日 (581Kcal) ・御飯 ・五目厚焼き玉子 ・がんもどきの煮物 ・キャベツのソテー ・みそ汁 ・果物 P 22.2g F 14.0g 塩分 3.6g	17日 (572Kcal) ・中華丼 ・トマトの青じそ和え ・煮豆 ・スープ ・果物 P 24.0g F 13.3g 塩分 3.3g	18日 (566Kcal) ・御飯 ・魚のおろし煮 ・南瓜とひじきの旨煮 ・青菜の白和え ・すまし汁 ・果物 P 22.9g F 11.8g 塩分 3.1g	19日 (540Kcal) ・御飯 ・鶏肉の味噌焼き ・青菜とジャコのさっと煮 ・茶碗蒸し ・すまし汁 ・果物 P 23.9g F 13.9g 塩分 3.4g	20日 (580Kcal) ・御飯 ・シュウマイ ・茄子と牛肉の甘辛炒め ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 22.5g F 14.0g 塩分 3.3g	21日 (557Kcal) ・御飯 ・魚の黄身焼き ・南瓜の含め煮 ・青菜としめじの和え物 ・さつまいも汁 ・果物 P 23.7g F 13.1g 塩分 3.2g
23日 (535Kcal) ・さつま芋御飯 ・豚肉の生姜焼き ・ひじきの煮付け ・ブロッコリーの酢味噌かけ ・スープ ・果物 P 22.5g F 15.8g 塩分 3.3g	24日 (592Kcal) ・三色おはぎ ・鶏肉の治部煮 ・胡瓜の酢の物 ・すまし汁 ・果物 P 23.1g F 13.0g 塩分 3.0g	25日 (533Kcal) ・御飯 ・豆腐のえびちり ・白菜のクリーム煮 ・春雨サラダ ・スープ ・果物 P 23.7g F 11.7g 塩分 3.5g	26日 (594Kcal) ・チキンカレー ライス ・グリーンサラダ ・スープ ・フルーツポンチ P 22.0g F 13.9g 塩分 3.5g	27日 (544Kcal) ・御飯 ・魚の味噌煮 ・南瓜のそぼろ煮 ・キャベツのソテー ・けんちん汁 ・果物 P 24.2g F 12.4g 塩分 3.0g	28日 (583Kcal) ・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

30日 (588Kcal) ・御飯 ・魚の四川風 ・甘藷のレモン煮 ・青菜の炒り卵和え ・みそ汁 ・果物 P 22.1g F 15.4g 塩分 3.0g



猛暑続きのこの夏でしたが、9月に入っても暑さは続きそうです。まだ、熱中症には十分に気をつけ、水分摂取を心掛けてください。

この時期は、疲れが出やすいのでしっかり栄養と、睡眠をとることが大切です。

夏の疲れの解消には、

- ① 良質たんぱく質をとる … 魚(まぐろ、鯛、鰯など)、牛肉、豚肉、鶏肉(ささみ)、納豆、卵など。
- ② ビタミン、ミネラルをとる … 緑黄色野菜(南瓜、ほうれん草、小松菜、人参、ゴーヤ、ブロッコリーなど)、ひじき、切干大根、貝類など。
- ③ 乳酸菌をとる … ヨーグルト、チーズ、漬物(キムチ、ぬかづけ)、乳酸菌飲料など。

★ 献立の最後書いてあるPはたんぱく質、Fは脂質のことです。参考にさせていただきます。

