

美しが丘地域ケアプラザ

2020年8月献立表

月		火		水		木		金		土	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
 <p>＜夏バテセルフチェックをして現在の調子を確認しましょう！＞ いくつチェックが入りますか？</p> <p> <input type="checkbox"/> 水分をあまりとらない      <input type="checkbox"/> アルコールやコーヒーを飲むことも水分補給だと思っている  <input type="checkbox"/> 食事は1日2食以下      <input type="checkbox"/> 同じメニューを繰り返し食べるが多い      <input type="checkbox"/> エアコンのきいた部屋に長時間いることが多い  <input type="checkbox"/> 冷たい料理を食べることが多い      <input type="checkbox"/> 疲れやすいと感じる      <input type="checkbox"/> 冷たいジュースや炭酸飲料を飲むことが多い  <input type="checkbox"/> 室内では手先、足先が冷えている      <input type="checkbox"/> 食欲があまりない      <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーで済ませることが多い  <input type="checkbox"/> 普段からあまり運動をしない      <input type="checkbox"/> 夏でもあまり汗をかかない      <input type="checkbox"/> 寝不足気味      <input type="checkbox"/> 便秘や下痢になりやすい                 </p> <p>チェックが0～3……夏バテ度30%以下      現状は大きな問題はなさそうです。印がついた項目は早めに対策しましょう。                  チェックが4～8……夏バテ度30～70%      気づかないうちに体に疲れが溜まっている可能性大 現在は大丈夫でも、今後不調が現れるかもしれません。                  チェックが9～15……夏バテ度70%以上      感じている不調は夏バテの兆候かも。生活習慣を見直して、早めに改善しましょう。</p>											
1											
三色丼 お茶福豆		ご飯 鮭の照り焼き		切干大根の煮物		味噌汁		果物		570kcal 塩分3.3	
3		4		5		6		7		8	
ご飯 鶏肉の梅しそ焼き   蒸し魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁 果物		ご飯 白身魚の中華蒸し   八宝菜 春雨サラダ ワントンスープ 果物		ご飯 鰯フライ   鶏団子と大根の煮物 梅和え 味噌汁 果物		ご飯 カジキまぐろの竜田揚げ   豚肉のごまだれ和え 酢の物 味噌汁 果物		ご飯 金目鯛の煮付け   チキンカツ なめ茸和え 味噌汁 果物		ご飯 赤魚の粕漬け焼き   揚げ豆腐のエビあんかけ ナスと豚肉の味噌炒め 清汁 果物	
452kcal 塩分3.4		404kcal 塩分2.5		475kcal 塩分3.0		504kcal 塩分3.4		491kcal 塩分2.4		423kcal 塩分2.4	
461kcal 塩分2.3		412kcal 塩分2.4		401kcal 塩分2.1		440kcal 塩分2.0		407kcal 塩分2.0		517kcal 塩分2.5	
10											
ご飯 チンジャオロース   鯖の竜田揚げ トマトサラダ コーンスープ 果物		ご飯 ビーフカレー   鯖のムニエル ハムサラダ きのこスープ ヨーグルト和え		ご飯 かじきの生姜焼き   親子煮 蒸しナスの和え物 味噌汁 果物		ご飯 カレーの金山寺味噌焼き   カツ丼 お茶福豆 五色なます 清汁 果物		ご飯 赤魚の揚げ煮   和風つくね 冬瓜のエビあんかけ 味噌汁 果物		ご飯 鮭のちらし寿司   野菜の豚肉巻ソテー 浅漬け 厚揚げの煮物 清汁 果物	
459kcal 塩分2.8		552kcal 塩分2.5		671kcal 塩分3.8		548kcal 塩分2.6		401kcal 塩分2.2		447kcal 塩分2.6	
443kcal 塩分2.1		603kcal 塩分2.7		472kcal 塩分3.1		503kcal 塩分3.0		476kcal 塩分2.7		516kcal 塩分2.1	
17											
ご飯 カレーのポン酢蒸し   かに玉 豆腐シュウマイ キクラゲと青梗菜のスープ 果物		ご飯 エビフライ   鶏肉のクルマみそ焼き 南瓜の煮物 味噌汁 果物		ご飯 金目鯛の酒蒸し   ヒレカツ 酢の物 味噌汁 果物		ご飯 牛肉とごぼうの煮物   鯖のカレー風味焼き スパゲッティサラダ 味噌汁 果物		ご飯 豚しゃぶのおろしポン酢   白身魚のフライ ピーナツ和え 味噌汁 果物		ご飯 牛肉の柳川風   カレイの南蛮漬け わさび和え 味噌汁 果物	
425kcal 塩分2.9		498kcal 塩分3.1		540kcal 塩分2.0		452kcal 塩分2.4		400kcal 塩分2.1		447kcal 塩分2.3	
538kcal 塩分2.5		496kcal 塩分2.6		438kcal 塩分2.0		543kcal 塩分2.5		438kcal 塩分2.0		549kcal 塩分3.1	
24											
ご飯 鰯の梅煮   ポテトコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁 果物		枝豆ご飯 鯖のみりん醤油焼き   肉団子の酢豚風 卵豆腐のかにあんかけ 味噌汁 果物		牛丼 漬物   太刀魚のバター焼き 南瓜のサラダ 味噌汁 果物		ご飯 鯖の西京焼き   鶏肉の中華炒め ナスの揚げ浸し かき玉汁 果物		ご飯 和風ハンバーグ   鯖のマリネ ひじきの煮物 味噌汁 果物		ご飯 タラの香草フライ   鶏肉のトマト煮 ハムのマリネ風 南瓜のスープ 果物	
447kcal 塩分2.9		638kcal 塩分2.6		508kcal 塩分3.1		553kcal 塩分2.9		543kcal 塩分3.4		577kcal 塩分2.5	
474kcal 塩分2.0		428kcal 塩分2.3		509kcal 塩分3.0		507kcal 塩分2.2		559kcal 塩分2.8		569kcal 塩分2.9	
31											
ご飯 揚げ鶏のネギソースかけ   鮭の粕漬け焼き 金平ごぼう 味噌汁 果物		しっかりと食事を摂ることは疲労回復にもつながります。食することから夏の健康づくりを始めませんか？ 暑さに負けない食事のポイントとは・・・。 ①食欲が低下している時は消化に良いものを ②油分が少ない和食中心の献立に ③消化を良くするためによく噛む ④温かいもので胃腸を休める ことです。 ☆夏バテ予防に効果的なメニューをご紹介します☆ 第1位 最強組み合わせ“ゴーヤ×豚肉” スパイスを使って食欲増進！ 豚肉とゴーヤのカレー炒め 第2位 豚肉に含まれるビタミンB1とキムチに含まれる硫化アリルが疲労回復に効果的！ 豚キムチうどん 第3位 夏バテ防止の代表食材 土用の丑の日は8月2日です。うなぎのちらし寿司 ご飯を酢飯にして酢の酸味で食欲アップ！ ビタミンB1の吸収を助けるゴマをトッピングすると尚良いです。 その他に、豚肉の冷しゃぶやカツオのカルパッチョも効率的に栄養を補給できます。 バランスの良い食事とデイサービスで元気に夏を乗り越えましょう！									
473kcal 塩分2.7		402kcal 塩分2.1									