



# 2022年6月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
~6月シフォンケーキ等販売日~ 6/ 2(木) プリン・ぶどうゼリー 8(水) プレーンシフォンケーキ マーブルシフォンケーキ 17(金) プレーンシフォンケーキ ぶどうゼリー・プリン 7/ 1(金) プレーンシフォンケーキ 紅茶シフォンケーキ チーズシフォンケーキ ※内容は変更になる場合がございます。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。		<b>1</b> 菜飯 タンドリーチキン ほうれん草のごま和え 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ 1日分 486kcal 蛋白質 20.1g 食塩 2.6g	<b>2</b> ごはん 揚魚のチリソース マカロニサラダ 鶏と根菜の炒め煮 青菜のおかか和え 人参ラペ 1日分 560kcal 蛋白質 23g 食塩 1.8g	<b>3</b> ごはん 魚と野菜のフリッター 五目煮豆 人参ピーナッツ和え しめじの佃煮 春雨の中華和え ゆで卵 1日分 543kcal 蛋白質 18.4g 食塩 1.1g	<b>4</b> 牛しぐれ煮弁当 ほうれん草のお浸し 野菜の煮物 煮卵 1日分 663kcal 蛋白質 21.1g 食塩 2.7g
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
ごはん チンジャオロース 青菜のおかか和え 切干大根と野菜の炊合せ ゆで卵 えび天 1日分 511kcal 蛋白質 20.5g 食塩 2g	ごはん 魚南蛮漬け ポテトサラダ 大根の煮物 卵焼き 高菜のごま油炒め そばいなり 1日分 599kcal 蛋白質 25.5g 食塩 2.4g	ごはん 魚の味噌煮 人参ピーナッツ和え きゅうりの酢の物 卵焼き 大根の煮物 えのき海苔 1日分 552kcal 蛋白質 21.2g 食塩 2.6g	ごはん 鶏肉の塩胡椒焼 にんじんの梅のり和え 田舎煮 えびマヨ フルーツ 1日分 551kcal 蛋白質 24.2g 食塩 1.8g	しぐれ寿司 大根サラダ 魚のからあげ 炊き合わせ 卵焼き 1日分 571kcal 蛋白質 22.2g 食塩 2.9g	ごはん 魚のフライ 胡瓜ごま酢和え なすの含め煮 卵焼き 五目ひじき 1日分 569kcal 蛋白質 22g 食塩 2.1g
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
ごはん 鶏の幽庵焼き きゅうりの酢の物 きんぴらごぼう 人参のかき揚げ フルーツ 1日分 596kcal 蛋白質 19.9g 食塩 2.1g	ごはん 豚天 炒おから 煮豆 みつば入卵焼き きゅうりの酢の物 青菜ときのこの和え物 1日分 607kcal 蛋白質 21.4g 食塩 2.1g	ごはん 焼き豚 ポテトサラダ 海鮮焼売 五目ひじき煮 焼きなす 1日分 578kcal 蛋白質 24.1g 食塩 2.4g	ごはん えびフライ 炊き合わせ ほうれん草の辛子和え たたきごぼう 卵焼き 1日分 528kcal 蛋白質 19.6g 食塩 2.2g	ごはん 赤魚の煮つけ ちくわの磯辺揚げ ひじきと大豆煮 人参サラダ 炒りおから 1日分 549kcal 蛋白質 22.1g 食塩 2.2g	ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ えびチリ 中華風酢の物 大根の田楽 1日分 561kcal 蛋白質 24.4g 食塩 2.2g
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
ごはん 豚肉の香味炒め クラゲと胡瓜の和え物 エビマヨ 大根の煮物 高野豆腐含め煮 さつま芋の杏子煮 1日分 550kcal 蛋白質 23.4g 食塩 1.8g	ごはん 鶏の西京焼き 福袋煮 ほうれん草のごま和え コールスローサラダ 煮豆 フルーツ 1日分 609kcal 蛋白質 25.7g 食塩 3.1g	ごはん 魚の塩焼き 牛肉の甘辛煮 きゅうりの酢の物 卵焼き さつま芋サラダ 1日分 593kcal 蛋白質 24.8g 食塩 2.3g	ごはん 牛肉のスパイス焼き フレンチサラダ 青菜のピーナッツ和え 野菜の炊合せ ちりめん山椒の佃煮 ゆで卵 1日分 559kcal 蛋白質 23.5g 食塩 1.9g	散らし寿司 卵焼き けんちん煮 煮豆 1日分 547kcal 蛋白質 20.8g 食塩 2.1g	ごはん 肉じゃが スパゲティサラダ 魚の塩焼き ひじき煮 にんじんの梅のり和え 1日分 560kcal 蛋白質 20.8g 食塩 2.4g
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	※食材の都合により、変更になることが ございます。ご了承ください。  <b>医療法人社団 井上医院</b> <b>デイケアセンター-Casa</b> <b>TEL 079-664-0124</b>	
ごはん 筑前煮 魚の塩焼き ポテトサラダ 青菜の辛し和え えびと春雨中華炒め にんじんしりしり 1日分 570kcal 蛋白質 27.9g 食塩 2.2g	ごはん プルコギ 春雨サラダ ほうれん草のごま和え 大根の煮物 ひじきと大豆煮 ゆで卵 1日分 570kcal 蛋白質 18.6g 食塩 2.3g	ごはん すき焼風煮 きゅうりの酢の物 卵焼き 1日分 582kcal 蛋白質 19.8g 食塩 2.5g	ごはん 魚の竜田揚げ 青菜と鶏ののり和え ごぼうサラダ 根菜の炒め煮 さつま芋の甘煮 1日分 581kcal 蛋白質 24.6g 食塩 2g		

## ~水の出納~

水の出納は1日1.5ℓ~2ℓといわれています。

つまり、尿や便・呼吸・皮膚から出ていく量と、食事や飲み物で入ってくる量が、通常1.5ℓ~2ℓということになります。

例えば、カーサの朝のスープ・昼食・夕食のお弁当を食べられた場合、800ml~900mlの水分が摂取できます。

そうすると残りの1.2ℓを朝食とお茶などの飲み物から摂れば良いということになります。

水には自由水と結合水があります。食事として水分が体に入る場合は結合水として体に入ってきます。

結合水は食品の組織の中に存在しているので、通常の飲料で摂る場合よりも体の中に留まりやすく(汗などで出ていきにくい)、

水分の補給には有効性が高いということがあります。これから水分補給が大切な季節を迎えますが、まず3食しっかり

食事を摂り、食後のお茶や食間の飲み物で補うことを心がけていただきたいと思います。

(管理栄養士 岡崎 典子)

