

新型コロナウイルス

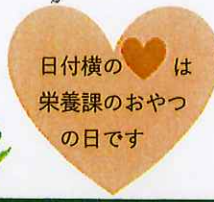
に注意！！



こまめに手洗いし、目・口・鼻
など、顔をできるだけ手で触ら
ないようにしましょう。

2020年

5月



小松原園デイサービス
654-8348

月	火	水	木	金	土
<p>栄養士のひとくちメモ 3つの「密」と対策</p> <p>引き続き、新型コロナウイルスの集団感染にお気を付けてください！ 3つの「密」にご注意ください。</p> <p>①密閉：換気の悪い空間 ⇒1時間に5～10分程度の換気を</p> <p>②密集：手の届く距離に人がいる ⇒隣の人と1～2m離れるのが理想</p> <p>③密接：近距離での会話や発声 ⇒マスクを着用する</p>			<p>1</p>		<p>2</p>
<p>★八十八夜★ 緑茶ご飯、すまし汁 魚(メバル)の照り焼き 冬瓜の煮物、和え物 抹茶パバロア</p>			<p>ご飯、味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き ナスの煮物 かぼちゃのピーナッツ和え みかん缶</p>		
<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 515 23.9 12.8 3.1</p>			<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 598 23.2 20.1 2.7</p>		
<p>4 みどりの日 🏠 体重計測</p>	<p>5 こどもの日 🏠 体重計測</p>	<p>6 振替休日 🏠 体重計測</p>	<p>7 ♡ 🏠 体重計測</p>	<p>8 ♡ 🏠 体重計測</p>	<p>9 ♡ 🏠 体重計測</p>
<p>★栄養情報(メバル)★ ご飯、味噌汁 魚(メバル)のおろし煮 もやしのカレー炒め 辛子和え、黄桃缶</p>	<p>★端午の節句★ 中華おこわ、すまし汁 ふくさ卵、ふきの炊き合わせ かぼちゃの和え物 柏餅</p>	<p>ご飯、味噌汁 ミートローフ かぼちゃのコンソメ煮 大根の甘酢和え ミルクゼリー</p>	<p>ご飯、すまし汁 魚(タラ)の外付け焼 春野菜の炒め物 梅風味サラダ みかん缶</p>	<p>ご飯、中華スープ 揚げ鶏の香り漬け 厚揚げの煮びたし もずくトマト イオンゼリー</p>	<p>ご飯、すまし汁 家常豆腐(厚揚げ炒め) ごぼうの炒め煮 オクラの磯和え バナナ</p>
<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 503 24.9 11.2 3.1</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 576 23.4 13.5 3.2</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 591 25.7 17.4 2.9</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 505 22.1 15.6 2.1</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 533 24.7 16.1 2.4</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 572 23.9 17.5 3.2</p>
<p>11 ♡</p>	<p>12 ♡</p>	<p>13 ♡</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>
<p>キーマカレー かぼちゃのスープ らっきょうサラダ フルーツヨーグルト</p>	<p>ご飯、味噌汁 チキンフリッター 里芋の煮物 もやしのナムル 洋梨缶</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(メ)の中華風クリーム煮 春雨の炒め煮 レタスのサラダ バナナ</p>	<p>ご飯、豆苗のスープ 豚肉の和風ソテー 冬瓜の土佐煮 キャベツとリンゴのサラダ パイン缶</p>	<p>ご飯、すまし汁 サバの味噌煮 ブロッコリーのバター炒め ひよこのばりばりサラダ コーヒゼリー</p>	<p>★誕生会食★ ちらし寿司、すまし汁 魚(さごし)の木の芽焼き 茹で野菜ピーナツソース キウイフルーツ</p>
<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 552 19.4 18.3 3.6</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 549 27.3 12.9 2.6</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 584 26.3 15.3 2.9</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 557 22.4 18.5 2.5</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 563 27.5 19.4 3.0</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 502 23.9 14.0 3.8</p>
<p>18 🏋️ 体力測定</p>	<p>19 🏋️ 体力測定</p>	<p>20 🏋️ 体力測定</p>	<p>21 ♡ 🏋️ 体力測定</p>	<p>22 ♡ 🏋️ 体力測定</p>	<p>23 ♡ 🏋️ 体力測定</p>
<p>ご飯、すまし汁 魚(赤魚)のねぎ味噌焼き ナスの煮びたし 青じそサラダ オレンジ</p>	<p>★駅弁(千葉県)★ 菜の花ご飯、すまし汁 とんかつ、筍の煮物 キャベツのしその実和え 黄桃缶</p>	<p>ご飯、味噌汁 おろしハンバーグ ビーフソテー 磯和え 洋梨缶</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(アジ)のみりん焼き 五目豆煮 もやしのポン酢和え バナナ</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉のママレード焼き 高野豆腐の煮物 カニカマ和え みかん缶</p>	<p>ご飯、スープ かに玉 白滝のたらこ炒め キャベツのサラダ デザートムース(メロン)</p>
<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 500 18.8 13.6 2.7</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 569 25.3 16.4 3.5</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 581 22.1 17.7 3.3</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 524 23.1 13.8 2.8</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 587 25.1 20.8 2.7</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 540 20.1 19.7 3.5</p>
<p>25 ♡</p>	<p>26 ♡</p>	<p>27 ♡</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>
<p>ご飯、味噌汁 鶏のさっぱり煮 ひじきの煮物 コーンとレタスのサラダ バナナ</p>	<p>ご飯、スープ 魚(シイラ)の味噌マヨ焼き ごぼうの炒め煮 韓国風サラダ パイン缶</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(マス)のレモン蒸し キャベツのコンソメ煮 菜の花のゆかりマヨ和え メロンゼリー</p>	<p>ご飯、味噌汁 豚肉と野菜の焼肉風 白菜とたけのこのあんかけ 春雨サラダ オレンジ</p>	<p>ご飯、すまし汁 鶏肉のみそだれかけ カボチャの煮物 白菜の和え物 洋梨缶</p>	<p>ハヤシライス 大根とエビのサラダ スープ フルーツポンチ</p>
<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 553 22.7 16.9 2.8</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 526 24.4 15.1 2.5</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 536 30.1 18.9 3.1</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 567 26.1 17.5 2.7</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 568 21.7 16.0 2.8</p>	<p>1枚 - 蛋白質 脂質 塩分 508 18.8 18.0 2.8</p>