

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

6月



日付横の♡は  
栄養課のおやつ  
の日です

小松原園デイサービス  
654-8348

月	火	水	木	金	土
1 衣替え	2	3	4♡	5♡ 芒種	6♡
ご飯、すまし汁 味噌カツ ごぼうと竹輪の煮物 チンゲン菜の辛子和え みかん缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 598 23.0 13.7 3.5	ご飯、豚汁 魚(タラ)の磯辺焼き ひじきとさつま揚げの煮物 新) グリンピースサラダ バナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 547 28.6 11.7 3.5	ご飯、味噌汁 鶏肉の照り焼き さつま芋の煮物 キャベツの甘酢和え 洋梨缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 582 20.6 15.3 2.0	カレーピラフ 豆苗としめじのスープ スパイン風オムレツ レンコンのサラダ コーヒーゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 593 19.1 26.0 2.9	ご飯、味噌汁 魚(アジ)の梅煮 ビーフン炒め 小松菜のピリ辛和え フルーツ杏仁 1人分 蛋白質 脂質 塩分 542 21.5 14.3 3.3	ご飯、味噌汁 0-ルキャバツのクリーム煮 カボチャの煮物 小松菜の胡麻和え 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 504 13.8 8.1 2.0
8♡ 体重計測	9♡ 体重計測	10♡ 体重計測	11 体重計測	12 体重計測	13 体重計測
ご飯、味噌汁 鶏肉の香味蒸し レンコンの炒めなます カボチャのサラダ 洋梨缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 540 23.0 12.7 2.0	ご飯、すまし汁 魚(サバ)の大葉みそソース 白菜の信田煮 マカロニサラダ デザートムース(ピーチ) 1人分 蛋白質 脂質 塩分 578 25.5 20.6 2.3	ご飯、すまし汁 かに玉あんかけ 切干大根と豚肉の煮物 キャベツのくるみ和え オレンジ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 519 19.2 16.4 3.4	☆誕生会食☆ 赤飯、味噌汁 海老と枝豆のかき揚げ 新) 茶碗蒸し梅仕立て 長芋の和え物、メロン 1人分 蛋白質 脂質 塩分 511 20.5 10.7 2.8	ご飯、味噌汁 魚(さわら)の鍋照り焼き キャベツとハムの炒め物 かりわりの和風ドレ和え パイン缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 510 21.1 14.3 3.0	ご飯、すまし汁 鶏肉の味噌焼き 小松菜と竹輪の炒め煮 レタスとかかのサラダ マンゴー缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 582 25.0 20.4 3.0
15	16	17	18♡	19♡	20♡
☆栄養情報(7リットル)☆ ピースご飯、味噌汁 魚(カレイ)のフライ 冬瓜の鶏そぼろ煮 辛子和え、バナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 595 20.3 18.2 2.4	ご飯、すまし汁 松風焼き ナスの南蛮煮 もやしの三杯酢 オレンジ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 538 20.9 15.2 2.5	ご飯、味噌汁 焼き魚(メバル)の生姜あん じゃが芋と竹輪の甘辛炒め スパゲティサラダ 洋梨缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 497 20.1 8.1 2.9	ご飯、すまし汁 魚(赤魚)の粕漬焼き 鶏とかりわりのオイル煮 メバルのこま味噌和え 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 574 28.7 16.9 3.1	ご飯、コンソメスープ 新) 鶏のヨーグルト焼 マカロニソテー 小松菜のおかか和え 紅茶ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 513 21.7 4.0 2.4	二色丼 味噌汁 鮭じゃがバター ほうれん草のわさび和え フルーツあんみつ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 603 23.8 17.0 2.3
22♡ 体力測定	23♡ 体力測定	24♡ 体力測定	25 体力測定	26 体力測定	27 体力測定
ご飯、味噌汁 ハンバーグ野菜あん 新) 切干大根の林檎 レタスときゅうりのサラダ ブルーベリー ャムヨーグルト 1人分 蛋白質 脂質 塩分 591 23.4 16.0 3.6	ご飯、味噌汁 魚(ホキ)のさらさ蒸し もやしのカレー風味 小松菜のピーナッツ和え パイン缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 471 27.7 7.0 3.2	ご飯、スタミナスープ 魚(サバ)のポコッパ インゲンときこの炒め煮 マカロニサラダ 野菜とマスカットのゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 585 21.3 22.2 3.0	塩豚丼 味噌汁 切昆布とはんぺんの煮物 インゲンの胡麻和え マンゴー缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 565 22.9 16.7 3.3	ご飯、味噌汁 魚(サマ)の焼き浸し ぜんまいと厚揚げの煮物 もやしの梅ドレ和え バナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 523 25.5 15.0 3.0	ご飯、すまし汁 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草と竹輪の煮浸し キャバツの辛子酢味噌和え 洋梨缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 546 25.8 14.3 2.4
29	30 夏越しの祓	「新しい生活様式」 栄養士のひとくちメモ			
☆肉の日☆ ご飯、味噌汁 豚肉の煮焼き 厚揚げの煮物、わかめサラダ パイン缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 591 28.0 18.3 2.6	☆夏越しの祓☆ ご飯、味噌汁 魚(シイラ)のにんにく炒め いり金平、春雨サラダ 水無月風ようかん 1人分 蛋白質 脂質 塩分 578 26.1 10.2 2.6	<p>非常事態宣言は解除されましたが、都内では新たな感染者が毎日出ている状況です。この状態が長期化することが予想されますので、今後も正しい感染予防をしながら日常生活を送る必要があります。厚生労働省から新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の具体的なイメージが示されましたのでお知らせいたします。</p> <p>①3密を避ける、②こまめに手洗い、③こまめに換気、④咳エチケット 上記4つはすべての基本です。例えば買い物に行く時には、①お店が空いている時間に少人数で、②店内のものに必要以上に触らない、帰宅時に手を洗う、③短時間で買い物を済ませる、④マスクを着用する、という対応でより安全に買い物ができます。様々な場面で感染を予防するための行動を考えて実践していきましょう。</p>			