

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

4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
<p>栄養士のひとくちメモ 3つの「密」と対策</p> <p>新型コロナウイルスの集団感染は3つの「密」から起こります。詳細と対策は下記の通りです。</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>☆誕生会食・開園記念食☆ 赤飯、すまし汁 天ぷら、茶碗蒸し キャベツのピーナッツ和え いちご</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 518 17.9 13.0 3.2</p>	<p>2</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の粕漬焼き がんもとカブの煮物 ほうれん草のお浸し バナナ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 538 28.3 14.8 2.7</p>	<p>3</p> <p>ご飯、すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツと青豆の炒め物 さつま芋とレーズンのサラダ パイン缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 584 25.9 13.6 3.2</p>	<p>4 清明</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(鮭)の和風マリネ 里芋の肉味噌かけ 菜の花のおかか和え オレンジ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 489 27.3 9.1 2.8</p>
<p>6</p> <p>☔ 体重計測</p> <p>ケチャップライス ほうれん草とコーンのスープ オムレツ チーズソース コールスローサラダ バナナ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 560 22.6 20.3 2.5</p>	<p>7</p> <p>☔ 体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(カマ)のマヨネーズ焼き 冬瓜の煮物 ブロッコリーとささみのゴマ醤油 フルーツポンチ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 568 23.4 18.1 2.2</p>	<p>8 花祭り</p> <p>☔ 体重計測</p> <p>☆花見弁当☆ 桜ずし、すまし汁 筑前煮、うどの酢味噌かけ 厚焼き玉子、エビしゅうまい 桜色の水ようかん</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 564 18.0 11.2 3.2</p>	<p>9 ♡</p> <p>☔ 体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉の磯辺揚げ 春菊と竹輪の煮びたし 春雨と錦糸卵のサラダ オレンジ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 576 24.7 18.2 3.6</p>	<p>10 ♡</p> <p>☔ 体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 ゆで豚 からし醤油 ふきとハムの炒め物 白菜ときゅうりの甘酢和え 黄桃缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 535 26.5 14.7 2.8</p>	<p>11 ♡</p> <p>☔ 体重計測</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(いなだ)の味噌田楽 ナスの煮物 春菊の山かけ ミルクゼリー</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 629 22.1 21.0 3.4</p>
<p>13 ♡</p> <p>ご飯、味噌汁 新)豆腐ハンバーグ 根菜と竹輪の煮物 レタスとハムのフレンチサラダ オレンジ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 519 18.8 16.1 3.6</p>	<p>14 ♡</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉のオムレツ炒め カブと椎茸の炒め煮 カブとハムのゆず醤油 コーヒゼリー</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 536 22.7 17.0 2.6</p>	<p>15 ♡</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(タラ)のバター焼き 湯豆腐 もやしの三色和え 黄桃缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 484 25.1 11.5 1.7</p>	<p>16</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(さわら)の真身焼き いりごとのツナの和風かき カブと菜の青じそ和え キウイフルーツ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 521 25.6 13.0 2.4</p>	<p>17</p> <p>鮭の三色丼 味噌汁 ふきとつみれの煮物 ブロッコリーのなめ茸和え いちごババロア</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 502 26.8 12.4 3.2</p>	<p>18</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉ソテー にーマスクド ひじきと大豆の煮物 カリフラワーのピーナッツ和え バナナ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 548 28.8 14.5 3.4</p>
<p>20</p> <p>💪 体力測定</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 小松菜の煮びたし もやしの梅ドレ和え 黄桃缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 513 25.5 12.7 2.5</p>	<p>21</p> <p>💪 体力測定</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉の味噌マヨ焼き 里芋のツナ煮 白菜の塩昆布和え バナナ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 599 25.8 21.5 2.8</p>	<p>22</p> <p>💪 体力測定</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(カレイ)のフライ 大根の鶏そぼろ煮 小松菜とえのきのナムル 野菜と桃のゼリー</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 559 26.8 17.8 2.4</p>	<p>23 ♡</p> <p>💪 体力測定</p> <p>ご飯、味噌汁 チンジャオロースー 冬瓜のカニカマあんかけ カボチャとハムのサラダ 洋梨缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 589 24.0 17.6 2.9</p>	<p>24 ♡</p> <p>💪 体力測定</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(シイラ)のトマト煮 新)菜の花のしらす炒め 大根ときゅうりの甘酢和え みかん缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 480 24.4 9.7 3.5</p>	<p>25 ♡</p> <p>💪 体力測定</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉の竜田揚げ ぜんまいと竹輪の炒り煮 カリフラワーのゆかり和え パイン缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 589 23.4 19.6 3.1</p>
<p>27 ♡</p> <p>☆栄養情報(菜の花)☆ ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の磯辺焼き いりご、菜の花辛子和え バナナ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 476 20.6 7.5 2.6</p>	<p>28 ♡</p> <p>ご飯、カブと菜のスープ 豚肉のバターボン酢炒め スナップエンドウのソテー レタスとチーズのサラダ 新) ティラミス風デザート</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 598 23.7 23.0 2.3</p>	<p>29 ♡ 昭和の日</p> <p>ご飯、味噌汁 魚の文化干し キャベツの精進炒め 小松菜のくるみおかか和え 洋梨缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 567 26.3 19.3 3.7</p>	<p>30</p> <p>チキンカレー 小松菜とえのきのスープ キャベツと枝豆のサラダ ブルーベリーヨーグルト</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 554 21.0 14.7 3.5</p>	<p>栄養士のひとくちメモ② 感染症予防の基本</p> <p>新型コロナウイルスだけではなく、風邪やインフルエンザの予防にも効果的な対策です。正しく防いで元気にお過ごしください！</p> <p>①手洗い ⇒調理前、食事前、トイレ後、帰宅時 上記以外でも気がついたらこまめに</p> <p>②咳エチケット ⇒咳が出るときや近い距離で話をする 時にはマスク着用で</p> <p>③よく眠り、バランスよく食べる ⇒休養、運動、栄養の順に大事です</p>	