

熱中症に注意!!



- ①室温は28℃以下厳守!
- ②1時間に最低1回、水を飲む
- ③息苦しい時はマスクを外す

2020年

7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 栄養3・3</p> <p>「栄養3・3」は食生活のあり方を簡単に示した指標です。朝昼夕の3食と、3色の食品を毎日きちんと食べましょうという内容です。</p> <p>3色は黄・赤・緑で、黄色はごはんなどの主食、赤は肉や魚などの主菜、緑は野菜を表しています。毎食3色揃っていますか?</p>  <p>さらに黄・赤・緑の比率は3:1:2がバランスが良いと言われています。規則正しくバランスよく食べて、体力と免疫力を育ててください!</p>		<p>1 半夏生</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(さわらの)有馬焼 キャベツの信田煮 オクラのなめ苺和え プリン</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>550</td><td>24.0</td><td>15.6</td><td>2.7</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	550	24.0	15.6	2.7		<p>2♡</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉のしゃぶしゃぶ風 小松菜の煮びたし ナスの生姜醤油和え マンゴー缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>541</td><td>28.2</td><td>13.6</td><td>2.9</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	541	28.2	13.6	2.9		<p>3♡</p> <p>シーフードカレー 人参とコーンのスープ キャベツとささみのサラダ フルーツヨーグルト</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>517</td><td>22.5</td><td>14.3</td><td>3.3</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	517	22.5	14.3	3.3		<p>4♡</p> <p>ご飯、味噌汁 ぎせい豆腐 根菜の煮物 セロリの梅和え パン缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>506</td><td>17.2</td><td>11.6</td><td>2.3</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	506	17.2	11.6	2.3																					
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
550	24.0	15.6	2.7																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
541	28.2	13.6	2.9																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
517	22.5	14.3	3.3																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
506	17.2	11.6	2.3																																																														
<p>6♡</p> <p>🏠 体重計測</p>	<p>7♡ 小暑 七夕</p> <p>🏠 体重計測</p>	<p>8♡</p> <p>🏠 体重計測</p>	<p>9</p> <p>🏠 体重計測</p>	<p>10</p> <p>🏠 体重計測</p>	<p>11</p> <p>🏠 体重計測</p>																																																												
<p>ご飯、味噌汁 魚(金目)の生姜煮 きんぴらごぼう 枝豆の中華和え パン缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>532</td><td>20.4</td><td>11.6</td><td>2.9</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	532	20.4	11.6	2.9		<p>★七夕行事食★ いなり寿司、ミニそうめん 冬瓜のそぼろあんかけ きゅうりの梅風味和え 水ようかん</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>574</td><td>20.8</td><td>17.3</td><td>3.6</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	574	20.8	17.3	3.6		<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の塩レモン焼き 里芋の煮物 菜の花の胡麻和え 黄桃缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>514</td><td>25.3</td><td>9.3</td><td>2.3</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	514	25.3	9.3	2.3		<p>ご飯、すまし汁 魚(あじ)の金山寺焼き ひじきの煮物 小松菜のマネー和え 洋梨缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>539</td><td>22.2</td><td>18.1</td><td>3.1</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	539	22.2	18.1	3.1		<p>ご飯、味噌汁 豚肉のカレー風味ソテー 厚揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ 野菜ジュースのゼリー</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>571</td><td>24.0</td><td>21.1</td><td>2.7</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	571	24.0	21.1	2.7		<p>ご飯、味噌汁 魚(タラ)の土佐漬け カブと豚肉の煮物 いっしのサラダ バナナ</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>533</td><td>27.1</td><td>12.7</td><td>2.4</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	533	27.1	12.7	2.4	
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
532	20.4	11.6	2.9																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
574	20.8	17.3	3.6																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
514	25.3	9.3	2.3																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
539	22.2	18.1	3.1																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
571	24.0	21.1	2.7																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
533	27.1	12.7	2.4																																																														
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16♡</p>	<p>17♡</p>	<p>18♡</p>																																																												
<p>ご飯、すまし汁 豚肉とイカの中旨煮 冷奴 小松菜のクルミ和え フルーツポンチ</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>521</td><td>23.6</td><td>14.4</td><td>3.3</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	521	23.6	14.4	3.3		<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の磯辺焼き じゃが芋のカレー炒め もずくトマト パン缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>531</td><td>22.8</td><td>15.8</td><td>3.0</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	531	22.8	15.8	3.0		<p>★誕生会食★ 夏のちらし寿司 冬瓜のツナ煮 ナスのおろし和え びわ缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>555</td><td>20.8</td><td>17.7</td><td>3.1</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	555	20.8	17.7	3.1		<p>ご飯、味噌汁 魚(シイラ)の梅香揚げ カボチャの煮物 わかめと玉ねぎの和え物 オレンジ</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>527</td><td>25.3</td><td>10.5</td><td>2.2</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	527	25.3	10.5	2.2		<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 小松菜の炒め物 春雨のサラダ ヨーグルトパバロア</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>568</td><td>23.1</td><td>19.7</td><td>3.7</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	568	23.1	19.7	3.7		<p>ご飯、味噌汁 ハンバーグ チンゲン菜の煮びたし キャベツのゴマドレ和え バナナ</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>581</td><td>21.8</td><td>16.7</td><td>3.6</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	581	21.8	16.7	3.6	
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
521	23.6	14.4	3.3																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
531	22.8	15.8	3.0																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
555	20.8	17.7	3.1																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
527	25.3	10.5	2.2																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
568	23.1	19.7	3.7																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
581	21.8	16.7	3.6																																																														
<p>20♡</p> <p>🏋️ 体力測定</p>	<p>21♡ 土用丑の日</p> <p>🏋️ 体力測定</p>	<p>22♡ 大暑</p> <p>🏋️ 体力測定</p>	<p>23 海の日</p> <p>🏋️ 体力測定</p>	<p>24 スポーツの日</p> <p>🏋️ 体力測定</p>	<p>25</p> <p>🏋️ 体力測定</p>																																																												
<p>ご飯、すまし汁 魚(いなだ)のねぎ味噌焼き 豚肉とレンコンの煮物 卵豆腐 黄桃缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>593</td><td>26.3</td><td>19.9</td><td>2.8</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	593	26.3	19.9	2.8		<p>★土用丑の日★ うな玉丼、瓜のとろみ汁 うすら豆の煮物 梅和え(ほうれん草) 烏龍茶ゼリー</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>553</td><td>20.5</td><td>13.2</td><td>2.7</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	553	20.5	13.2	2.7		<p>ご飯、枝豆のポタージュ 豚肉の甘辛炒め いっしと竹輪の煮物 チンゲン菜の生姜和え マンゴー缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>580</td><td>25.9</td><td>16.0</td><td>2.3</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	580	25.9	16.0	2.3		<p>ご飯、味噌汁 鶏肉のマヨポン炒め かぶとツナの煮物 菜の花の辛子和え フルーツあんみつ</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>578</td><td>23.4</td><td>18.9</td><td>2.9</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	578	23.4	18.9	2.9		<p>ご飯、味噌汁 魚(メバル)の有馬煮 ゴーヤーチャンプルー オクラのとろろ和え コーヒーゼリー</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>576</td><td>30.4</td><td>17.4</td><td>3.0</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	576	30.4	17.4	3.0		<p>ご飯、味噌汁 魚(サメ)のムニエル 炒めなます アスパラのピーナッツ和え パン缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>515</td><td>21.9</td><td>12.0</td><td>2.4</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	515	21.9	12.0	2.4	
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
593	26.3	19.9	2.8																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
553	20.5	13.2	2.7																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
580	25.9	16.0	2.3																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
578	23.4	18.9	2.9																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
576	30.4	17.4	3.0																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
515	21.9	12.0	2.4																																																														
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30♡</p>	<p>31♡</p>																																																													
<p>ご飯、すまし汁 魚(青ヒラ)の味噌マヨ焼き ナスと鶏肉の煮物 きゅうりの酢の物 バナナ</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>578</td><td>21.8</td><td>19.5</td><td>3.2</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	578	21.8	19.5	3.2		<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の甘酢炒め 冬瓜のくす煮 アスパラの胡麻和え 黒糖かん</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>596</td><td>26.1</td><td>13.1</td><td>3.0</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	596	26.1	13.1	3.0		<p>★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚肉の山椒焼き じゃが芋とツナの煮物 トマトの和え物、パン缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>592</td><td>26.0</td><td>16.3</td><td>2.3</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	592	26.0	16.3	2.3		<p>牛そぼろのスタミナ丼 味噌汁 キャベツの信田煮 大根の甘酢和え 洋梨缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>579</td><td>25.5</td><td>16.6</td><td>2.3</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	579	25.5	16.6	2.3		<p>ご飯、味噌汁 海老カツ 加万ワケのそぼろ煮 春菊のカニカマ和え 黄桃缶</p> <table border="1"> <tr><td>1杯分</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>509</td><td>18.8</td><td>10.5</td><td>3.3</td><td></td></tr> </table>	1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	509	18.8	10.5	3.3												
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
578	21.8	19.5	3.2																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
596	26.1	13.1	3.0																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
592	26.0	16.3	2.3																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
579	25.5	16.6	2.3																																																														
1杯分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																													
509	18.8	10.5	3.3																																																														