

熱中症に注意!!



★3つの「とる」を
心がけてください
(詳細は栄養士のひとくちメモ)

2020年

8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	
8/31 ♡	栄養士のひとくちメモ 3つの「とる」! 3つの「とる」は、新しい生活様式での熱中症対策の事です。 ①人との距離をとる 3密(密閉、密集、密接)は引き続き回避しましょう。 ②マスクをとる マスクは感染対策に有効ですが、熱中症の大敵である「高温多湿」になりやすいです。人との距離をとったうえでマスクをとってください。 ③水分をとる 多湿な環境では、のどの渇きを感じづらくなります。定期的に(1時間に1回など、時間や回数を決めて)水分をこまめにとってください。				8/1 ♡	
ご飯、味噌汁 魚(加イ)のワライ 梅マヨソース アスパラと玉ねぎのバター醤油 菜の花と竹輪の辛子和え 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 535 27.4 14.4 3.2	3 ♡ 体重計測 ★誕生会食★ 赤飯、すまし汁 とうもろこしのかき揚げ アスパラと鶏の炒め物 冷やし茶碗蒸し、スイカ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 531 20.6 14.6 3.2	4 ♡ 体重計測 ご飯、味噌汁 魚(タラ)のおろし煮 五目金平 もやしのだレソウと和え 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 477 21.8 10.5 2.7	5 ♡ 体重計測 ご飯、すまし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め 冬瓜と枝豆の煮物 アスパラのごまドレ和え パナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 531 21.9 19.4 2.7	6 ♡ 体重計測 ご飯、味噌汁 魚(サモ)の香味焼き さつま芋の煮物 キャベツの辛子和え 洋梨缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 587 22.6 14.7 2.6	7 ♡ 体重計測 立秋 ご飯、中華スープ 魚(メ)の甘酢あんかけ ナスの煮物 もやしと豆苗のナムル 杏仁豆腐 1人分 蛋白質 脂質 塩分 481 24.3 12.1 2.9	8 ♡ 体重計測 ご飯、すまし汁 魚(さわら)のねぎ塩焼き 里芋としめじの煮物 冷奴 パナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 556 26.9 14.1 2.9
10 山の日	11	12	13 ♡	14 ♡	15 ♡	
ご飯、すまし汁 魚(青ヒラ)の味噌マヨ焼き アスパラの和風ソテー フグソ菜とかかしの和え物 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 477 24.3 14.3 3.1	ご飯、味噌汁 中華風卵炒め 豆腐のキノコあんかけ インゲンのピリッと和え パナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 495 28.1 13.0 3.4	ご飯、中華スープ チンジャオロースー いかと枝豆の煮物 カボチャサラダ 洋梨缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 570 21.8 13.6 2.9	ご飯、味噌汁 野菜コロック 冬瓜と鶏肉の煮物 アスパラとツナのゆず醤油 いちごババロア 1人分 蛋白質 脂質 塩分 570 18.7 16.5 2.9	ご飯、すまし汁 鶏肉のポロポロ 里芋の味噌田楽 小松菜のナムル パイン缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 554 26.6 15.2 2.8	★終戦記念日★ 麦飯、具たくさん汁 魚(キンメ)の有馬焼き とろろ、ナスの生姜醤油 甘夏みかん缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 474 19.7 10.2 2.6	
17 ♡ 体力測定	18 ♡ 体力測定	19 ♡ 体力測定	20 ♡ 体力測定	21 ♡ 体力測定	22 ♡ 体力測定	
夏野菜カレー 菜の花と玉ねぎのスープ むきエビとトマトのサラダ アスパラジャムヨーグルト 1人分 蛋白質 脂質 塩分 576 22.7 19.4 3.7	ご飯、コンソメスープ 蒸し鶏のレモン風味 スパゲティ和風ソテー 冬瓜と大葉のサラダ 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 586 21.7 22.2 2.9	ご飯、味噌汁 魚(秋鮭)の磯辺焼き アスパラの林檎風味あん もやしとワカメの和え物 新フルーツジュレ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 401 24.1 6.2 2.5	わかめご飯、すまし汁 魚(ホキ)の三杯漬 里芋のゴマ味噌煮 白菜の大葉生姜和え パイン缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 526 22.2 8.2 3.3	ご飯、味噌汁 チキンチャップ しらたきの五目炒め 枝豆サラダ 新グレープサワーゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 538 27.6 13.1 3.0	ご飯、味噌汁 魚(タラ)の西京焼き ふきと厚揚げの炒め煮 タラモサラダ マンゴー缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 500 24.1 11.0 2.9	
24	25	26	27 ♡	28 ♡	29 ♡	
ご飯、味噌汁 魚(ホキ)のみぞれのつけ がんもと冬瓜の煮物 小松菜の生姜和え パイン缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 450 22.2 9.5 2.6	枝豆ごはん 味噌汁 魚(アジ)の照り焼き 新かぼちゃのレモン煮 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 473 20.0 7.5 1.9	ご飯、味噌汁 茹豚 からし醤油かけ 里芋の煮物 キャベツと蒸し鶏のサラダ 洋梨缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 547 27.2 14.6 2.5	ご飯、味噌汁 鶏のさっぱり煮 キャベツとハムの炒め物 和風春雨サラダ パナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 494 27.1 10.4 2.7	中華丼 フグソ菜の中華スープ 揚げナスの生姜煮 かりんごのゆかり和え マンゴー缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 526 18.3 17.1 3.0	★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚肉の和風茸ソテー フグソ菜の煮たし 大根サラダ、紅茶ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 588 26.1 23.9 3.6	