

手洗いが大事!!



水で15秒手洗いすると  
手についている菌が百万個  
から一万個に減ります

2020年

9月



小松原園デイサービス  
654-8348

月	火	水	木	金	土
	1 ♡	2 ♡	3	4	5
	<b>☆誕生会食☆</b> 松茸ご飯、すまし汁 鮭と茸の香味蒸し 里芋の煮物、くすみ和え ぶどうジュレ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 474 26.2 8.7 3.4	ボークカレー レタスとエビのサラダ 玉ねぎとしめじのスープ フルーツヨーグルト 1人分 蛋白質 脂質 塩分 566 18.0 18.6 3.3	ご飯、味噌汁 和風ハンバーグ 羽根野菜の煮浸し キャベツのしその実和え みかん缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 502 19.1 12.6 3.9	ご飯、味噌汁 鶏肉の山椒塩からあげ カブの煮物 ひじきと加工のサラダ 洋梨缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 592 24.0 19.2 3.2	ご飯、すまし汁 魚(いなだ)の味噌田楽 キャベツの信田煮 羽根野菜の胡麻和え パナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 547 23.2 16.8 3.1
7 🚰 体重計測	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
ご飯、味噌汁 魚(ホキ)のマネー焼き ひじきと厚揚げの煮物 春雨サラダ パナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 593 26.0 18.9 3.2	ご飯、味噌汁 揚げ鶏の香り漬け カボチャの煮物 小松菜の辛子和え パイン缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 591 24.7 16.1 2.2	<b>☆重陽の節句☆</b> ご飯、味噌汁 魚(さわら)の漬焼き ナスの炒め煮、菊花和え ミルクゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 512 22.0 14.4 2.9	ご飯、すまし汁 鶏肉の治部煮 じゃこのカレー風味炒め もやしとガリの和え物 洋梨缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 554 23.5 15.8 2.9	ご飯、味噌汁 豚肉のジンギスカン風 さつま芋の煮物 小松菜のナムル みかん缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 592 20.6 16.9 2.5	ご飯、味噌汁 魚(鮭)の山路焼 金平ごぼう 白菜の海苔和え 野菜ジュースのゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 498 21.5 12.1 3.0
14 ♡	15 ♡	16 ♡	17	18	19 彼岸入り
ご飯、味噌汁 魚(サバ)の味噌煮 小松菜のソテー もやしときゅうりの和え物 デザートムース(ぶどう) 1人分 蛋白質 脂質 塩分 628 23.7 25.5 2.9	ご飯、味噌汁 豚肉の七味マヨ炒め 里芋の煮物 わかめサラダ パイン缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 607 21.6 21.5 2.6	ご飯、味噌汁 魚(青ヒラ)の粕漬焼き けんちん蒸し キャベツとトマトのサラダ みかん缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 550 26.8 14.7 2.5	ご飯、味噌汁 鶏肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 オクラの磯和え パナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 597 21.7 14.8 1.9	ご飯、味噌汁 魚(メバル)のキノコ南蛮 じゃこの煮物 キャベツと蒸し鶏の梅和え オレンジ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 452 20.7 6.5 2.8	五目御飯 すまし汁 肉じゃが ブロッコリーのゴママヨ和え 水ようかん 1人分 蛋白質 脂質 塩分 579 18.3 16.2 2.7
21 敬老の日 🏋️ 体力測定	22 秋分の日 🏋️ 体力測定	23 🏋️ 体力測定	24 ♡ 🏋️ 体力測定 👴 敬老会	25 ♡ 彼岸明け 🏋️ 体力測定 👴 敬老会	26 ♡ 🏋️ 体力測定
ご飯、コンソメスープ スペイン風オムレツ マカロニと玉ねぎのソテー 大根サラダ いちごパバロア 1人分 蛋白質 脂質 塩分 534 19.5 16.3 2.6	ご飯、すまし汁 魚(メバル)の生姜醤油焼き カボチャの煮物 インゲンのゆず味噌和え おはぎ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 559 25.5 9.0 2.5	ご飯、味噌汁 鶏肉の梅香焼き じゃこの塩炒め マカロニサラダ 梨(幸水) 1人分 蛋白質 脂質 塩分 560 21.6 18.8 2.5	赤飯、すまし汁 天ぷら もやしのポン酢和え 茶碗蒸し 水ようかん 1人分 蛋白質 脂質 塩分 516 16.2 9.7 3.4	鮭ちらし寿司、すまし汁 天ぷら ほうれん草のわさび和え 茶碗蒸し 抹茶水ようかん 1人分 蛋白質 脂質 塩分 608 25.0 12.8 4.4	ご飯、味噌汁 豚肉のオスターノ炒め 大根の炒り煮 小松菜の胡麻和え パイン缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 584 22.1 19.6 2.9
28 ♡	29 ♡	30 ♡	敬老の日おめでとうございます		
ご飯、中華スープ 揚げ魚(タラ)の甘酢あん 金平ごぼう もやしとハムのナムル パナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 539 24.5 14.0 2.8	<b>☆肉の日☆</b> ご飯、味噌汁 豚肉のマナド焼き がんもの煮物、青じそ和え 赤ぶどうのゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 666 26.6 28.3 3.2	ご飯、味噌汁 魚(メバル)のバターポン酢 根菜の煮物 マカロニサラダ パイン缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 531 23.2 11.6 3.4			