



引き続き

手洗い・換気・マスク

インフルエンザ予防にもなります



2020年

10月



小松原園デイサービス

654-8348

月	火	水	木	金	土
栄養士のひとくちメモ あなたの「冷え」は？ 少しずつ秋が深まってきた今回は、「冷え」についてのお話です。冷えにもいろいろなタイプがあります。代表的なものは4つ、それぞれの対策もありますので参考にしてみてください。 ①手足が氷のような「手足冷えタイプ」 →運動をする、食事（特にたんぱく質）をしっかり摂る、湯船につかる ②起きてすぐのお腹が冷たい「内臓冷えタイプ」 →冷たい食べ物や飲み物は控える、お腹を温める、ストレスを発散する ③足先+お尻や太ももが冷える「下半身冷えタイプ」 →太もも・ふくらはぎの筋力をつける、長時間座った姿勢をしないようにする ④全身が冷たい「全身冷えタイプ」 →①～③の対策をバランスよく、特にしっかり食べて運動すること			1 十五夜 ★中秋の名月★ 月見豚丼、味噌汁 白菜の炒め煮 けんちん汁のゆず浸し お月見パバロア 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 573 266 16.4 3.6	2 ご飯、味噌汁 鶏肉のおろしかけ じゃがいもの味噌煮 きゅうりの酢の物 フルーツヨーグルト 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 534 259 8.6 2.9	3 ご飯、味噌汁 魚(さごし)の有馬焼き 竹輪と白滝の甘辛煮 小松菜の胡麻和え 洋梨缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 518 272 13.3 3.0
5 体重計測 ご飯、すまし汁 魚(ホキ)の竜田揚げ 厚揚げとじゃが芋の煮物 カブの甘酢和え 黄桃缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 522 21.6 12.2 2.6	6 体重計測 きじ焼き丼 味噌汁 ふきと厚揚げの煮物 白菜のしその実和え デザートムース 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 587 25.8 19.4 3.3	7 体重計測 ご飯、コンソメスープ ポークチャップ 根菜と竹輪の煮物 レタスとほうたけ風味のサラダ みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 625 22.8 22.5 3.0	8 ♡ 寒露 体重計測 ★季節の献立★ ご飯、味噌汁 魚(さんま)の塩焼き 大根と鶏肉の煮物 カブの辛子マヨ和え 洋梨缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 628 26.2 27.4 2.6	9 ♡ 体重計測 ★季節の献立★ ★誕生会食、栄誉情報★ 栗おこわ、すまし汁 魚(さんま)の塩焼き 空也蒸し 胡麻和え、柿 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 601 25.5 23.2 3.6	10 ♡ 体重計測 ご飯、味噌汁 豚肉のジンギスカン風 さつま芋のレモン煮 小松菜のわさび和え オレンジ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 540 19.0 15.4 2.3
12 ♡ ご飯、すまし汁 魚(赤魚)の吉野煮 けんちん汁のソテー 梨と白菜のサラダ みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 424 20.4 8.4 3.4	13 ♡ ご飯、味噌汁 鶏肉の生姜漬焼き 新! 根菜のポン酢煮 小松菜のピリ辛和え 黄桃缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 596 23.9 21.6 2.5	14 ♡ ご飯、すまし汁 魚(シイラ)のカレームニエル ふきの土佐煮 春菊のクルミ和え バナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 464 29.6 8.2 2.9	15 🍎 運動会 ご飯、味噌汁 魚(アジ)の粕漬焼き 切干大根とベーコンの煮物 オクラの和え物 オレンジ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 471 22.4 10.6 2.8	16 🍎 運動会 坦々丼 春雨の中華スープ ナスと竹輪の煮物 もやしとツナの和え物 杏仁豆腐 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 592 23.5 20.6 3.6	17 ご飯、味噌汁 肉団子の甘酢あん 白菜の信田煮 ブロッコリーのカニカマ和え フルーツポンチ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 456 15.6 7.7 3.2
19 体力測定 天津丼 なるとの中華スープ 里芋のバター炒め キャベツとハムのゴマドレ デザートムース(りんご) 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 601 15.1 23.4 4.3	20 体力測定 ご飯、味噌汁 豚肉の天ぷら 切干大根の煮物 ほうれん草のなめ茸和え 洋梨缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 568 21.2 18.4 2.6	21 体力測定 ★観舟(京都)★ ばら寿司、すまし汁 魚(メバル)の漬焼き カボチャの含め煮 ナスのお和え、オレンジ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 550 22.8 9.1 3.3	22 ♡ 体力測定 ご飯、味噌汁 蒸魚(さわら)の野菜あんかけ じゃが芋と竹輪の煮物 菜の花と白菜のゆず和え バナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 511 24.7 10.2 3.5	23 ♡ 霜降 体力測定 ご飯、スープ 魚(サマ)のクリーム煮 キャベツと豚肉の炒め煮 人参とレーズンのサラダ パイン缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 517 25.1 11.5 2.4	24 ♡ 体力測定 ご飯、味噌汁 鶏肉の塩ダレ炒め 秋野菜のオイル煮 もやしの梅風味サラダ みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 541 21.6 15.0 2.9
26 ♡ ご飯、味噌汁 ハンバーグデミソース 小松菜の煮びたし キャベツとカブのサラダ ミルクゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 548 20.9 12.8 3.5	27 ♡ ご飯、味噌汁 鶏肉のから揚げ がんもの煮物 レタスとコーンのサラダ パイン缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 583 24.8 21.0 2.7	28 ♡ ご飯、味噌汁 揚げ豆腐のあんかけ ピーマンとじゃこの炒め煮 レタスと蒸し鶏のサラダ 黄桃缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 548 22.9 16.1 3.6	29 十三夜 ★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚の角煮、炒めなます けんちん汁のナムル 黄桃缶のゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 571 23.1 16.1 3.6	30 ご飯、すまし汁 魚(シイラ)のトマトソース 里芋の味噌田楽 春菊のわさび和え フルーツポンチ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 436 19.3 4.3 3.3	31 ハロウィン ★ハロウィン★ ハヤシライス えのきとセロリのスープ キャベツのゴマサラダ カボチャパバロア 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 553 19.2 18.4 3.3