



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

11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
2	3 文化の日	4	5♡	6♡	7♡
ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 小松菜の和風野菜炒め 白菜のしその実和え みかん缶 I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 591 28.0 20.1 3.0	☆誕生会食☆ 赤飯、すまし汁 天ぷら、とろろ豆腐 かぶと柿の甘酢漬け 水ようかん I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 525 15.7 7.2 2.7	ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 じゃが芋のタラコ炒め ほうれん草の青じそ和え バナナ I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 533 27.7 10.4 3.0	ご飯、中華スープ 豚肉のオスターソース炒め インゲンと車麩の煮物 キャベツのゴマ醤油和え パイン缶 I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 552 20.0 17.6 2.7	味噌カツ丼 味噌汁 レンコンと椎茸の炒り煮 かりん粉の梅和え 黄桃缶 I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 577 19.2 12.8 3.0	ご飯、味噌汁 魚(ホキ)のフリッター たけのこツナの煮物 小松菜のなめ草和え キウイフルーツ I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 518 23.0 12.5 3.2
9♡ 🏠 体重計測	10♡ 🏠 体重計測	11♡ 🏠 体重計測	12 🏠 体重計測	13 🏠 体重計測	14 🏠 体重計測
ご飯、味噌汁 魚(鯛)のトマト煮 じゃが芋とハムの炒め煮 もやしのドレッシング和え バナナ I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 544 23.2 14.6 3.0	ご飯、中華スープ かに玉あんかけ さつま揚げと冬瓜の煮物 ナスの練り胡麻和え 黄桃缶 I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 608 18.5 21.0 4.1	☆栄養情報☆ ご飯、味噌汁 鶏肉の竜田揚げ たけのこのツナ煮 キャベツのサラダ、みかん缶 I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 656 24.8 28.2 2.9	ご飯、味噌汁 魚(さわら)の土佐漬け カボチャの金平煮 レンコンのごまひじきサラダ コーヒゼリー I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 563 22.8 14.7 2.4	秋野菜カレー キャベツとセロリのスープ レタスとハムのサラダ フルーツヨーグルト I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 498 18.9 8.7 3.3	ご飯、味噌汁 新) 鶏肉の酒蒸しゆず風味 がんもの煮物 キャベツとリンゴのサラダ 野菜ジュースのゼリー I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 577 24.7 20.5 2.5
16	17	18	19♡	20♡	21♡
ご飯、味噌汁 豚肉のカレー風味炒め さつま揚げの煮物 大根の塩昆布和え デザートムース I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 604 24.5 18.5 3.6	ご飯、味噌汁 魚(サメ)の幽庵焼き レンコンの五目炒め煮 小松菜とハムのドレッシング和え 洋梨缶 I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 525 26.5 13.2 3.3	ご飯、味噌汁 魚(アジ)の甘酢あんかけ ビーフンソテー もやしの柚子胡椒和え パイン缶 I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 547 26.3 12.8 3.1	ご飯、味噌汁 鶏肉のオレンジ煮 ほうれん草の煮びたし キャベツとホタテ風味のサラダ バナナ I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 634 26.9 23.2 3.7	🍳 I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 592 22.9 20.6 3.0	ご飯、味噌汁 豚肉と野菜の焼肉 竹輪とインゲンの炒め煮 春菊のワサビ和え フルーツあんみつ I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 595 25.0 18.1 3.1
23♡ 🏋️ 体力測定	24♡ 🏋️ 体力測定	25♡ 🏋️ 体力測定	26 🏋️ 体力測定	27 🏋️ 体力測定	28 🏋️ 体力測定
ご飯、味噌汁 魚(シイラ)のカリッパン粉焼き フキとさつま揚げの金平 春雨の真砂和え バナナ I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 607 29.5 18.7 3.4	ケチャップライス さつま芋とカボチャのポタージュ チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ パイン缶 I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 592 22.1 16.5 4.3	ご飯、スープ 魚(赤魚)の野菜あん ひじきと竹輪の煮物 春菊としめじのポン酢和え オレンジ I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 458 21.0 9.8 3.4	ご飯、味噌汁 白身魚(カレイ)のフライ 新) 白菜の酒粕とろっとな ほうれん草のお浸し 黄桃缶ゼリー I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 575 29.0 15.8 2.9	ご飯、味噌汁 鶏肉と大根の塩バター煮 ブロッコリーのホタテ風味あん キャベツときゅうりのしその実和え 洋梨缶 I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 555 24.1 15.3 3.7	ご飯、中華スープ チンジャオロースー 中華風湯豆腐 カブの菜とツナの和え物 みかん缶 I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 602 24.7 23.7 3.8
30	栄養士のひとくちメモ お弁当・惣菜、買ったあと何時間で食べきりますか？ 新型コロナウイルスの影響で外食が減り、持ち帰り用の弁当や惣菜を販売するお店が増えてきました。皆さんは弁当や惣菜を買ってから、どのくらいの時間で食べきりますか？ 食中毒菌は20℃～30℃くらいの温度で活発に増えます。冷蔵庫に入れても活動が止まるわけではなく、時間が経てば菌が増えて食中毒が起こりやすくなります。「食べる直前に加熱するから大丈夫」と思われている方、実は菌が作った毒素は加熱してもなくなることが多く、その毒素で食中毒を起こすことがあります。 弁当・惣菜などは買ったなら2時間以内に食べきるのが理想的です。 箸をつけていなくても残ったものは処分してください。「もったいない」と食べて食中毒になってしまったら、健康も時間もお金も資源も「もったいない」です。				
大豆入りキーマカレー ほうれん草とコーンのスープ レンコンと人参のサラダ フルーツヨーグルト I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分 554 21.5 14.0 3.6					