



お餅に注意！！

- ①餅は小さく切る
- ②お茶を飲んでから餅を食べる

2020年

12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
	1	2	3♡	4♡	5♡
<p>ご飯、味噌汁 サバの文化干し フキと竹輪の土佐煮 マカロニサラダ パイン缶</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 660 23.6 26.0 3.8</p>	<p>ご飯、味噌汁 豚肉の甘辛炒め さつまいもの煮物 小松菜のワサビ和え 野菜ジュースのゼリー</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 592 19.9 15.4 2.5</p>	<p>☆誕生会食☆ 赤飯、すまし汁 魚(赤魚)ののろろ蒸し 信田煮、ゆずポン酢和え いもようかん</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 520 26.6 7.6 3.2</p>	<p>ご飯、味噌汁 チキン南蛮 カブと椎茸の煮物 ナスの生姜醤油和え 黄桃缶</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 673 23.2 29.9 2.8</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(さわら)の黄身焼き じゃがいもの白煮 白菜の塩こうじ和え みかん缶</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 511 25.3 12.9 2.5</p>	
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
<p>ご飯、けんちん汁 牛肉コロッケ インゲンの炒め煮 枝豆サラダ パイン缶</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 588 16.0 16.0 2.9</p>	<p>鶏そぼろ丼 味噌汁 ごぼうの煮物 ひじきのたらこマヨ和え オレンジ</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 569 22.9 21.1 2.9</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(ウグい)のカレー風味焼き 白菜の鶏あんかけ わかめサラダ 洋梨缶</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 517 26.9 11.8 2.8</p>	<p>ご飯、すまし汁 魚(マス)の味噌シチュー煮 昆布とごぼうの煮物 アロワラのサラダ バナナ</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 562 23.5 16.7 2.6</p>	<p>ご飯、すまし汁 豚肉のねぎ塩焼き 里芋の味噌田楽 ほうれん草のゴマ醤油和え みかん缶</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 575 22.7 18.0 3.3</p>	<p>ご飯 飛鳥鍋 (鶏肉、味噌、牛乳の鍋) 炒り豆腐、中華和え お茶ゼリー黒蜜ソース</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 546 28.3 13.8 2.3</p>
14	15	16	17♡	18♡	19♡
<p>ご飯、味噌汁 鶏のバター醤油焼き 小松菜の炒め煮 じゃがいものサラダ みかん缶</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 656 25.1 25.2 3.3</p>	<p>ご飯、すまし汁 味噌カツ ナスの炒め煮 カリフラワーのゆかり和え 野菜ジュースのゼリー</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 602 18.0 20.2 3.6</p>	<p>☆弁当箱食☆ ご飯、味噌汁 魚(メバル)の揚げおろし煮 マカロニソテー 胡麻和え、パイン缶</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 520 25.4 9.3 3.6</p>	<p>中華丼 玉ねぎとなるとのスープ ひじきの煮物 小松菜のおかか和え 洋梨缶</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 499 21.6 12.2 3.6</p>	<p>☆栄養情報(しろ菜)☆ ご飯、味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き しろ菜の煮びたし ピリ辛和え、オレンジ</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 549 25.6 18.9 4.1</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(タラ)の野菜あんかけ さつまいもの煮物 キャベツのしその実和え バナナ</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 484 19.3 3.1 2.7</p>
21 🏋️ 体力測定	22 🏋️ 体力測定	23 🏋️ 体力測定	24♡ 🏋️ 体力測定 🎄 クリスマス会	25♡ 🏋️ 体力測定 🎄 クリスマス会	26♡ 🏋️ 体力測定
<p>☆冬至 ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の吉野煮 カボチャ煮、生姜和え パパロア柚子ソース</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 460 24.5 4.1 3.0</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 ビーフソテー 春菊の胡麻和え デザートムス(ピーチ)</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 594 25.5 19.3 2.8</p>	<p>ご飯、すまし汁 豚肉のにんにく炒め 金蓮煮 もやしの味噌ドレ和え バナナ</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 569 19.7 19.9 2.9</p>	<p>ご飯、スープ エビフライ インゲンとツナのソテー カボチャのサラダ フルーツポンチ</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 526 16.2 11.9 2.5</p>	<p>パセリライス、スープ エビフライ マカロニのグラタン風 キャベツとリンゴのサラダ コーヒーゼリー</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 520 14.2 15.7 2.6</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(ウグい)のマネー焼き がんも冬瓜の煮物 チゲソ菜のナムル 黄桃缶</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 553 26.0 16.6 2.8</p>
28	29	30	31	年末年始のご案内	
<p>ご飯、すまし汁 魚(マス)のちゃんちゃん焼き 大根の梅かつお煮 チゲソ菜の和え物 パイン缶</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 578 26.4 15.9 2.9</p>	<p>☆肉の日☆ ご飯、味噌汁 豚の角煮 里芋煮、カブレモン和え みかん缶</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 544 24.6 14.1 3.8</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏の親子煮 アロワラときのご炒め煮 春雨サラダ デザートムス(りんご)</p> <p>1食分：蛋白質 脂質 塩分 597 23.0 20.4 3.7</p>	<p> デイサービスは おやすみです</p>	<p>今年もお世話になりました。</p> <p>今年の小松原園デイサービスの営業は 12月30日(水)までです。</p> <p>来年は1月4日(月)から営業いたします のでよろしくお願いいたします。</p> <p>皆様、よいお年を。</p>	