



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

2021年

3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♡ いちごのおやつ	3♡ ひなまつり いちごのおやつ	4♡ いちごのおやつ	5	6
ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 竹輪の炒め物 キャベツの生姜醤油和え ミルクゼリー	ご飯、味噌汁 魚(カサ)のトマトソース 五目豆煮 花野菜サラダ みかん缶	★ひなまつり★ ちらし寿司、すまし汁 高野豆腐の含め煮 菜の花の辛子和え やわらか団子(さくら)	ご飯、味噌汁 魚(ぶり)の照り焼き 大根のそぼろ煮 ごぼうとハムのサラダ バナナ	ご飯、中華スープ 酢豚 カブの炒め煮 白菜のツナ和え パン缶	ご飯、すまし汁 鶏肉の和風ソテー じゃがいもの味噌煮 おろし和え 黄桃缶
172 25.4 15.8 3.2	178 21.7 13.1 3.1	174 19.6 6.2 2.9	178 25.6 23.8 2.7	174 22.0 20.4 3.3	178 21.5 9.2 2.1
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	13♡ 体重計測
ご飯、すまし汁 魚(カサ)の有馬焼き 大根と鶏肉の味噌煮 ひじきの韓国風サラダ フルーツポンチ	ご飯、中華スープ 豚肉と野菜の焼肉風 里芋の煮物 もやしのナムル 洋梨缶	ご飯、中華スープ かに玉あんかけ 大豆の五目煮 春雨サラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯、味噌汁 蒸し鶏のおろしポン酢 切昆布と竹輪の煮物 菜の花の胡麻マヨ和え みかん缶	★誕生会食、栄養情報★ 赤飯、すまし汁 春の天ぷら、ふきの煮物 みつばの海苔和え いちごババロア	ご飯、コンソメスープ ハンバーグ和え カブの煮びたし レタスとカブのサラダ パン缶
172 27.5 13.7 3.1	178 21.7 17.5 2.8	174 19.3 24.0 3.5	178 26.3 23.1 3.1	174 17.0 8.8 3.0	178 21.1 17.7 3.3
15♡	16♡	17♡ 彼岸入り	18	19	20 春分の日
ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の吉野煮 レンコンのきんぴら きゅうりと蒸し鶏のマヨポン酢 バナナ	ご飯、味噌汁 鶏肉の鍋照り焼き インゲンと竹輪の甘辛煮 もやしのワサビ和え りんご缶	★彼岸入り★ ごうご飯、味噌汁 カブの煮物、キャベツの塩麹和え お彼岸水ようかん	★弁当箱食★ ご飯、味噌汁 魚(タラ)のサバマス焼き 冬瓜と竹輪の煮物 みかん缶	ご飯、味噌汁 揚げ鶏の南蛮漬け カブのかにあん レタスとコーンのサラダ 洋梨缶	★調理師考案メニュー★ ふき香ご飯、がんもどき 筍の土佐煮、若芽の酢味噌和え グリーンピースのすり流し汁 お彼岸ようかん
172 26.0 12.1 3.0	178 22.8 9.5 2.9	174 23.8 8.2 3.7	178 23.4 11.5 3.1	174 23.8 22.3 2.7	178 23.7 13.9 3.4
22 体力測定	23 彼岸明け 体力測定	24 体力測定	25♡ 体力測定	26♡ 体力測定	27♡ 体力測定
ご飯、すまし汁 魚(シイラ)の味噌田楽 冬瓜の薄くす煮 ピーマンのサラダ パン缶	★彼岸明け★ ご飯、すまし汁 魚(カレイ)の揚げおろし煮 じゃが芋の煮物 うどの和え物、ぼたもち	シーフードカレー コンソメスープ レタスとツナのヨーグルトサラダ コーヒゼリー	ご飯、味噌汁 ブルコギ風(韓国焼肉) ふきとさつま揚げの煮物 ほうれん草のワサビ和え バナナ	ご飯、すまし汁 鶏肉の塩レモン焼き カボチャの煮物 春雨サラダ パン缶	ご飯、味噌汁 魚(秋鮭)の香味焼 ごぼうの炒め煮 春菊のクルミ和え リンゴ缶
172 29.0 8.7 3.5	178 22.2 5.8 2.9	174 55.3 20.3 16.8 4.1	178 26.7 25.6 22.4 3.3	174 56.3 23.5 14.8 3.0	178 47.5 22.5 8.8 2.5
29♡	30♡	31♡	栄養士のひとくちメモ いつもの生活で筋力低下を予防		
★肉の日★ ご飯、すまし汁 豚肉の味噌マヨ焼き カブの煮物、春菊生姜和え リンゴ缶	麻婆丼 中華スープ 春巻き カブの煮物、春菊生姜和え 洋梨缶	ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の生姜煮 がんもどきの煮物 ほうれん草の和え物 バナナ	感染症の拡大による外出自粛で、筋力が低下している方が増えている ようです。筋力が低下すると転びやすくなり、転んだ時にケガをして生 活が不便になることもあります。筋力低下を予防するには運動や食事が 大事ですが、改めて実行しようとする少し身構えてしまいます。 「活動強度」という指標では運動の強さを「メッツ」という単位で表 します。家の片付け、掃除機をかけるなどの動作はラジオ体操を座って 行うのと同じくらいの活動強度とされています。料理、洗濯、洗車は ストレッチやヨガと同等です。 起きて食べて掃除をする、という普段の生活をきちんと実行すること から始めてみませんか？		
172 24.0 24.2 3.8	178 20.3 22.4 3.1	174 47.2 24.1 8.8 2.8			