

引き続き
手洗い・換気・マスク
基本的な感染対策が重要です

2021年
4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
栄養士のひとくちメモ 「フレイル」にご注意ください！ フレイルとは「機能が低下して、介護が必要になる一歩手前」のことです。年齢を重ねるとフレイルになりやすくなります。体重が減る、握力が弱くなる、歩くのが遅くなるなどの兆候がある方は、これからも元気で好きなことができるようにフレイルを予防しましょう！ 予防は「3プラス1」 ①食べる（不足に注意して3食きちんと食べてください） ②動く（足腰の筋力を維持しましょう） ③つながる（感染対策をして人に会い、笑いあいましょう） プラス お口の健康（噛む・飲む機能を維持してください）			1 ♡ ★開園記念日★ 赤飯、すまし汁 天ぷら、茶碗蒸し えんどうのピ-ナツツ和え いちご 1杯： 糖質 脂質 塩分 513 20.1 12.2 3.1	2 ♡ ご飯、すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツと青豆の炒め物 さつま芋のサラダ パイン缶 1杯： 糖質 脂質 塩分 650 23.6 21.3 2.9	3 ♡ ご飯、すまし汁 魚(メバル)の和風マリネ 里芋の肉味噌かけ 菜の花のおかか和え オレンジ 1杯： 糖質 脂質 塩分 492 27.1 7.7 2.7
5 ♡ ☔ 体重計測 ケチャップライス ほうれん草とコーンのスープ 豚肉とじゃが芋のオムレツ コールスローサラダ パナナ 1杯： 糖質 脂質 塩分 600 21.5 21.7 3.4	6 ♡ ☔ 体重計測 ご飯、味噌汁 魚(メバル)のマネズ 焼き 冬瓜の煮物 ブロッコリーのゴマ醤油和え フルーツポンチ 1杯： 糖質 脂質 塩分 536 23.3 15.3 2.3	7 ♡ ☔ 体重計測 ★花見弁当★ 桜寿司、すまし汁 筑前煮、厚焼き玉子 Eビ-ツウイ、うどの酢味噌 水ようかん 1杯： 糖質 脂質 塩分 555 18.7 8.7 3.2	8 ♡ ☔ 体重計測 花祭り ご飯、味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 春菊の煮ひたし 春雨サラダ オレンジ 1杯： 糖質 脂質 塩分 619 24.5 23.3 3.4	9 ♡ ☔ 体重計測 ご飯、味噌汁 茹豚の辛子醤油かけ フキとハムの炒め物 白菜の甘酢和え 黄桃缶 1杯： 糖質 脂質 塩分 627 24.6 14.4 3.0	10 ♡ ☔ 体重計測 ご飯、味噌汁 魚(金目鯛)の粕漬 ナスの煮物 春菊の山かけ ミルクゼリー 1杯： 糖質 脂質 塩分 563 22.7 16.5 2.8
12 ♡ ご飯、味噌汁 豆腐ハンバーグ ごぼうとレンコンの煮物 レタスとハムのサラダ ネーブルオレンジ 1杯： 糖質 脂質 塩分 568 21.0 19.6 3.7	13 ♡ ご飯、味噌汁 魚(メバル)の香味焼 カブの煮物 カブのゆず醤油和え コーヒーゼリー 1杯： 糖質 脂質 塩分 531 21.8 17.4 2.7	14 ♡ ご飯、味噌汁 鶏肉のマヨポン炒め 新) ザ-サイ湯豆腐 もやしのおかか和え 黄桃缶 1杯： 糖質 脂質 塩分 517 25.4 15.1 3.6	15 ♡ サバそぼろの三色丼 味噌汁 フキとつみれの煮物 ブロッコリーのなめ茸和え いちごパエリア 1杯： 糖質 脂質 塩分 498 21.3 12.2 3.5	16 ♡ ご飯、味噌汁 魚(さむら)のバター焼き 大根とツナの和風か-煮 ほうれん草の青じそ和え 洋梨缶 1杯： 糖質 脂質 塩分 525 25.9 14.9 2.8	17 ♡ ご飯、味噌汁 鶏肉ソテー ハ-マ-ド ひじきと大豆の煮もの カリフラワーのピ-ナツツ和え パナナ 1杯： 糖質 脂質 塩分 623 27.0 23.5 3.3
19 ♡ 💪 体力測定 ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 小松菜と油揚げの煮ひたし もやしの梅ドレ和え 黄桃缶 1杯： 糖質 脂質 塩分 581 28.3 17.7 2.8	20 ♡ 穀雨 💪 体力測定 ご飯、味噌汁 新) 魚(鮭)の菜種焼き 車麩と冬瓜の煮物 菜の花のおかか和え 洋梨缶 1杯： 糖質 脂質 塩分 510 26.6 11.7 2.9	21 ♡ 💪 体力測定 ご飯、味噌汁 豚肉のソテー 里芋のツナ煮 白菜の塩昆布和え パナナ 1杯： 糖質 脂質 塩分 601 25.4 20.3 2.9	22 ♡ 💪 体力測定 ご飯、味噌汁 チンジャオロース- 冬瓜のカニカマあんかけ カボチャとハムのサラダ 野菜ジュースのゼリー 1杯： 糖質 脂質 塩分 619 22.5 18.7 3.3	23 ♡ 💪 体力測定 ★茶室情報(しらす子)★ ご飯、味噌汁 魚(メバル)のトマト煮 菜の花のしらす炒め 甘酢和え、みかん缶 1杯： 糖質 脂質 塩分 491 24.2 10.5 3.1	24 ♡ 💪 体力測定 チキンカレー 小松菜と人参のスープ 枝豆とキャベツのサラダ いちごジャムヨーグルト 1杯： 糖質 脂質 塩分 581 19.4 17.8 3.3
26 ♡ ご飯、味噌汁 魚(タラ)の磯辺焼き レンコンのきんぴら風 菜の花の辛子和え パナナ 1杯： 糖質 脂質 塩分 493 25.7 7.8 2.6	27 ♡ ご飯、スープ 豚肉のバターボン酢炒め スナップエンドウのソテー レタスとチーズのサラダ 紅茶ゼリー 1杯： 糖質 脂質 塩分 576 20.7 24.9 2.3	28 ♡ ご飯、味噌汁 魚(メバル)の塩焼き キャベツと厚揚げの精進炒め 小松菜のくるみおかか和え 洋梨缶 1杯： 糖質 脂質 塩分 468 23.9 9.8 2.4	29 ♡ 昭和の日 ★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚肉の天ぷら ぜんまいの炒り煮 ゆかり和え、黄桃缶 1杯： 糖質 脂質 塩分 594 19.9 21.7 3.1	30 ♡ ご飯、味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 五目豆煮 カリフラワーのピ-ナツツ和え みかん缶 1杯： 糖質 脂質 塩分 590 25.7 20.1 2.6	