

熱中症・脱水に注意

- ①室温は28℃以下に調節
- ②1時間に1回は水を飲む
- ③息苦しい時はマスクを外す

2021年

6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 ♡ ★牛乳の日★ ご飯、味噌汁 魚(アジ)の梅煮 ピーマン炒め、ピリ辛和え ミルクゼリー 1食分 蛋白質 脂質 塩分 566 24.0 14.4 3.2	2 ♡ ご飯、味噌汁 鶏肉の照り焼き 新キャベツと空豆コンソメ煮 白菜の甘酢和え 洋梨缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 538 20.5 16.8 2.6	3 カレーピラフ しめじと豆腐のスープ スパイン風オムレツ レンコンのサラダ 人参ゼリー 1食分 蛋白質 脂質 塩分 608 19.9 25.7 3.3	4 ご飯、すまし汁 味噌カツ ごぼうと竹輪の煮物 じゃが芋と青豆のサラダ みかん缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 673 22.9 20.3 3.4	5 ご飯、味噌汁 ロールキャベツ クリーム煮 カボチャの煮物 小松菜としめじの胡麻和え 黄桃缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 563 15.0 16.0 2.4
7 🚰 体重計測 ご飯、味噌汁 鶏肉の香味蒸し レンコンの炒めなます カボチャサラダ 洋梨缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 558 24.1 11.4 2.6	8 🚰 体重計測 ご飯、すまし汁 魚(サバ)の大葉みそソース 白菜の信田煮 マカロニサラダ マンゴー缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 593 25.2 20.5 2.7	9 🚰 体重計測 ご飯、すまし汁 かに玉あんかけ 切干大根の煮物 キャベツのくるみ和え ネーブルオレンジ 1食分 蛋白質 脂質 塩分 594 18.2 22.9 3.4	10 ♡ 🚰 体重計測 ★誕生会食★ 赤飯、味噌汁 エビと枝豆のかき揚げ 茶碗蒸し梅仕立て わさび和え、メロン 1食分 蛋白質 脂質 塩分 507 21.8 10.2 3.5	11 ♡ 🚰 体重計測 ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の鍋照り焼き キャベツとハムの炒め物 かりかりのゴマ醤油和え パイン缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 451 19.9 8.1 2.9	12 ♡ 🚰 体重計測 ご飯、すまし汁 鶏肉の味噌焼き 小松菜と竹輪の炒め煮 レタスとかかのサラダ みかん缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 523 27.3 13.4 3.5
14 ♡ ピースご飯、味噌汁 魚(カレイ)のフライ 冬瓜の鶏そぼろ煮 小松菜の辛子和え 洋梨缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 585 26.5 18.1 2.7	15 ♡ 🍖 肉の日 ★肉の日★ ご飯、味噌汁 鶏肉の山椒焼き ナスの南蛮煮 もやしの三杯酢、バナナ 1食分 蛋白質 脂質 塩分 510 24.4 13.5 3.3	16 ♡ キーマカレー 小松菜のコンソメスープ スパゲティサラダ マンゴー缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 532 16.7 16.1 3.4	17 豚肉と野菜の南蛮丼 味噌汁 切昆布の煮物 ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 634 23.5 23.0 3.1	18 ご飯、スタミナスープ 魚(シイラ)の粕汁 インゲンと茸の炒め煮 マカロニサラダ 野菜ジュースのゼリー 1食分 蛋白質 脂質 塩分 552 26.8 14.3 2.5	19 ご飯、スープ 鶏肉の3-egg 肝マリネ焼き ツナとマカロニのソテー 小松菜のおかか和え コーヒープリン 1食分 蛋白質 脂質 塩分 615 24.4 21.9 2.5
21 🏋️ 体力測定 ★夏至★ ご飯、味噌汁 魚(サモ)の焼き浸し たこ焼き、もやしの梅和え キウイフルーツ 1食分 蛋白質 脂質 塩分 533 24.9 16.8 2.8	22 🏋️ 体力測定 ご飯、味噌汁 魚(さわら)のさらさ蒸し もやしのカレー風味 小松菜のピリ辛和え パイン缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 504 26.5 11.5 3.0	23 🏋️ 体力測定 ご飯、味噌汁 ハンバーグ野菜あん 切干大根のナポリタン レタスとかかのサラダ ブルーベリーヨーグルト 1食分 蛋白質 脂質 塩分 561 23.1 13.1 3.8	24 ♡ 🏋️ 体力測定 ご飯、すまし汁 魚(タラ)の粕漬焼き 鶏肉とかりかりのオイル煮 アスパラのゴマ味噌和え 黄桃缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 516 27.7 11.2 3.3	25 ♡ 🏋️ 体力測定 塩豚丼 味噌汁 鮭じゃがバター ほうれん草のわさび和え フルーツあんみつ 1食分 蛋白質 脂質 塩分 640 25.8 24.0 2.9	26 ♡ 🏋️ 体力測定 ご飯、すまし汁 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草と竹輪の煮浸し キャベツの辛子酢味噌和え 洋梨缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 570 26.7 16.6 3.0
28 ♡ ご飯、味噌汁 魚(メバル)のにんにく炒め レンコンのきんぴら 春雨サラダ パイン缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 504 21.0 10.1 2.9	29 ♡ 🍖 肉の日 ★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚肉の漬け焼き 里芋と厚揚げの煮物 わかめサラダ、プリン 1食分 蛋白質 脂質 塩分 669 28.8 24.6 2.6	30 ♡ 🏋️ 体力測定 ★夏越の祓★ ご飯、味噌汁 魚(ツバ)の有馬焼き 信田煮、おなめ茸和え 水無月風ようかん 1食分 蛋白質 脂質 塩分 560 25.9 11.6 2.5	栄養士のひとくちメモ パンだけ、麺だけ、ごはんだけ 肉や魚は筋肉や血を作る「たんぱく質」を豊富に含む食品です。筋力低下を防ぐために積極的に食べていただきたいのですが、不足している方が多いのが現状です。 1日に必要なたんぱく質は65歳以上の男性で60g、女性が50gです。1日3食とすると1食あたり20gのたんぱく質が必要ですので、小松原園では1食平均20gを目標に献立を作っています。メニューの下にある「蛋白質(たんぱく質)」の数字を参考に、普段の食事と比べて肉や魚、卵、豆腐が多いか少ないかを見てみてください。 「朝はパンだけ」「昼は麺だけ」に心当たりのある方は、たんぱく質を毎食しっかり摂るように意識して、大切な筋肉を守っていきましょう！		