

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

9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① | | | | | |
| 意外と冷えています | | | | | |
| 9月は夏の疲れや朝晩の気温差で体が冷えてしまい、体調不良を起こすことがあります。熱中症対策で室温を28℃以下にするのは必要なことですので、エアコンを使いつつ冷えに強い体を作りましょう。 | | | | | |
| ①入浴は、38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりと入る ②首・手・足を触って冷たくなっていたら上着を羽織るなどして保温する ③体を内側から温める食材を食べる (体を温める食材は「ひとくちメモ②」へ) | | | | | |
| | | 1 | 2♡ | 3♡ | 4♡ |
| | | チキンカレー 玉ねぎと小松菜のスープ レタスとエビのサラダ フルーツヨーグルト | ご飯、味噌汁 和風ハンバーグ チガソ菜の煮びたし キャベツのしその実和え パイン缶 | ★誕生会食★ 松茸ご飯、すまし汁 鮭と茸の香味蒸し 里芋の煮物、フドウゼリー ぜんまいのクルミ和え | ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の生姜煮 チガソ菜のソテー ひじきとかぼのサラダ バナナ |
| | | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 541 219 14.2 3.6 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 520 196 12.8 3.8 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 524 26.3 9.0 3.3 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 476 23.2 8.0 3.1 |
| 6♡ | 7♡ 白露 | 8♡ | 9 重陽の節句 | 10 | 11 |
| ☔ 体重計測 | ☔ 体重計測 | ☔ 体重計測 | ☔ 体重計測 | ☔ 体重計測 | ☔ 体重計測 |
| ご飯、味噌汁 魚(カール)のマネズ 焼き ひじきと竹輪の煮物 春雨サラダ 洋梨缶 | ご飯、味噌汁 鶏肉の香り漬け カボチャの煮物 小松菜とえのきの和え物 バナナ | ご飯、味噌汁 魚(カール)の照り焼き ナスの炒め煮 もやしの甘酢生姜和え ミルクゼリー | ご飯、すまし汁 鶏肉の治部煮 いっこのカレー風味炒め 菊花のわさび和え 栗ようかん | ご飯、味噌汁 豚肉のジンギスカン風 さつま芋の煮物 小松菜のナムル みかん缶 | ご飯、味噌汁 魚(サモ)の山路焼 金平ごぼう 白菜とオクラの海苔和え パイン缶 |
| 1食材：蛋白質 脂質 塩分 549 22.6 14.8 3.6 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 556 24.8 13.1 2.2 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 549 24.9 16.1 3.0 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 528 27.1 7.7 3.2 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 587 19.6 16.0 2.4 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 566 20.2 19.3 2.9 |
| 13 | 14 | 15 | 16♡ | 17♡ | 18♡ |
| | 肉の日 | | | | |
| ご飯、味噌汁 魚(サバ)の味噌煮 小松菜としめじのソテー もやしと蒸し鶏の和え物 デザート(ぶどう) | ★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚肉のソテー南蛮ソース 里芋の煮物、わかめサラダ パイン缶 | ご飯、味噌汁 魚(アジ)の粕漬焼き 豆腐の味噌田楽 キャベツとトマトのサラダ オレンジ | 鮭ちらし寿司 すまし汁 筑前煮 ほうれん草のわさび和え みかん缶 | ご飯、味噌汁 鶏肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 オクラの磯和え バナナ | ご飯、スープ スペイン風オムレツ マカロニソテー 大根とわかめのサラダ いちごパロア |
| 1食材：蛋白質 脂質 塩分 598 28.1 19.6 2.7 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 584 23.2 17.4 3.1 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 493 24.0 12.5 2.2 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 456 23.0 7.0 3.2 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 591 20.9 14.4 1.9 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 561 19.8 18.3 2.6 |
| 20 敬老の日 彼岸入り | 21 十五夜 | 22 | 23♡ 秋分の日 | 24♡ | 25♡ |
| 💪 体力測定 | 💪 体力測定 | 💪 体力測定 | 💪 体力測定 | 💪 体力測定 | 💪 体力測定 |
| ★敬老会★ 五目御飯、すまし汁 魚(赤魚)の照り焼き 肉じゃが、ゴママヨ和え 水ようかん | ★敬老会★ 赤飯、味噌汁 魚(さわら)の照り焼き 白菜の煮物、ゆず醤油和え カボチャパロア | ご飯、味噌汁 鶏肉の梅香焼き いっこの塩炒め マカロニサラダ 梨(幸水) | ★お彼岸★ ご飯、すまし汁 魚(秋鮭)の西京焼き インゲンとハムの炒め煮 ボン酢和え、おはぎ | ご飯、味噌汁 豚肉の七味マヨ炒め ひじきと大豆の煮もの チガソ菜と蒸し鶏の梅和え みかん缶 | ご飯、味噌汁 豚肉のオイルソース炒め 大根の炒り煮 小松菜の胡麻和え 黄桃缶 |
| 1食材：蛋白質 脂質 塩分 581 23.7 13.4 3.3 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 522 22.8 14.4 2.5 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 560 21.6 18.8 2.5 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 502 24.6 8.9 3.1 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 593 25.0 22.2 2.6 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 591 22.9 19.7 3.0 |
| 27 | 28 | 29 | 30♡ | 栄養士のひとくちメモ② | |
| | | 肉の日 | | 体を温める食材 | |
| ご飯、中華スープ 揚げ魚(タラ)の甘酢あん 金平ごぼう もやしのナムル 梨(幸水) | ご飯、味噌汁 魚(マス)のバターン酢焼き ごぼうとさつま揚げの煮物 マカロニサラダ パイン缶 | ★肉の日★ ご飯、味噌汁 鶏肉のダブル焼き がんもとカブの煮物 青じそ和え、人参ゼリー | ご飯、すまし汁 魚(さわら)の生姜醤油焼き カボチャの煮物 インゲンのゴマ醤油炒め 黄桃缶 | にんじん、カボチャ、だいこん、カブ 山芋、里芋、さつま芋 しそ、生姜、にんにく、ねぎ、玉ねぎ もち米、黒砂糖、酢、味噌 牛肉、イワシ、アジ、エビ など | |
| 1食材：蛋白質 脂質 塩分 510 21.0 13.7 2.8 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 592 27.3 16.6 3.0 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 610 26.5 24.4 3.6 | 1食材：蛋白質 脂質 塩分 498 21.3 10.1 2.4 | | |