



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

10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 「ちよこっと」が大事 毎日のごはん、おいしくもりもり食べていますか？食が細くなって一度にたくさん食べられない、主食（ごはん、パン、麺）だけで済ませることが増えたなど、偏った食生活は体を衰えさせます。「ちよこっと」気にするだけで元気になれる、そんな工夫をお話します。 主食だけでは筋肉が育ちません。魚、肉、卵、豆腐などのたんぱく質もしっかり食べてください。ごはんには鮭や鶏そぼろをちよこっと混ぜる、和え物やサラダに鶏のささみやツナをちよこっと加える、味噌汁に豆腐をちよこっと入れる、そんな工夫で簡単にたんぱく質が補給できます。一度にたくさん食べられない時は、量を減らして回数を増やしましょう。食事の時間には食べられる量のごはんを、間の時間は果物や乳製品などをおやつとしてちよこっとずつ食べましょう。 継続は力なり、ちよこっとで良いので毎日続けることが大事です。				1♡	2♡
4♡ 🏠 体重計測	5♡ 🏠 体重計測	6♡ 🏠 体重計測	7 🏠 体重計測	8 🏠 体重計測	9 🏠 体重計測
ご飯、すまし汁 魚(タラ)のカレームニエル ふきと竹輪の土佐煮 春菊のクルミ和え パナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 468 26.4 8.1 3.0	焼き鳥丼 味噌汁 こんにゃくと竹輪の煮物 カブの辛子マヨ和え ピーチムース 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 606 24.8 22.6 3.2	ご飯、味噌汁 魚(いなだ)の土佐漬け焼き 大根と鶏肉の煮物 キャベツのしその実和え パイン缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 581 29.6 16.8 2.5	ご飯、味噌汁 豚肉のジンギスカン風 根菜の煮物 小松菜のわさび和え オレンジ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 565 24.1 18.6 3.1	🎊 ★誕生会食★ 栗おこわ、すまし汁 天ぷら、空也蒸し ほうれん草の胡麻和え 安納芋ムース 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 546 19.0 9.7 3.7	ご飯、味噌汁 鶏肉の和風炒め カブと厚揚げの煮物 インゲンの土佐和え 黄桃缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 536 23.1 15.4 2.6
11	12	13	14♡ 🍖 肉の日	15♡	16♡
担々丼 春雨の中華スープ ナスと竹輪の煮物 もやしとツナの和え物 みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 568 20.3 20.3 3.2	ご飯、なるとのスープ かんに玉あんかけ カブのソテー キャベツとハムの胡麻ドレ和え りんごムース 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 590 16.4 25.1 3.5	★駅弁(鎌倉駅)★ 紅葉きのこご飯、すまし汁 焼き鮭、秋野菜の煮物 春菊のクルミ和え 厚焼玉子、芋ようかん 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 511 22.8 8.0 4.1	★肉の日★ ご飯、スープ ポークチャップ カボチャの煮物 レタスサラダ、パイン缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 612 23.0 20.4 3.1	ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の粕漬焼き 切干大根とベーコンの煮物 オクラの和え物 オレンジ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 479 21.2 9.9 2.9	ご飯、味噌汁 肉団子の甘酢あん 白菜の信田煮 ブロッコリーのカニカマ和え フルーツポンチ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 483 16.6 8.0 3.3
18 💪 体力測定	19 💪 体力測定	20 💪 体力測定	21♡ 💪 体力測定	22♡ 💪 体力測定	23♡ 💪 体力測定
★十三夜★ ご飯、味噌汁 蒸魚(シラカバ)の野菜あん 大豆の五目煮、栗ようかん 春菊と白菜のゆず和え 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 569 27.8 10.0 2.8	ご飯、味噌汁 豚肉の天ぷら 切干大根の煮物 ほうれん草のなめ茸和え 洋梨缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 582 20.9 18.4 2.6	ご飯、スープ 魚(サモ)のクリーム煮 キャベツの炒め煮 人参とレーズンのサラダ みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 592 21.3 19.1 2.8	ばら寿司 すまし汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 カブの甘酢和え パナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 533 19.4 12.1 3.6	ご飯、味噌汁 鶏肉の塩だれ炒め 秋野菜のオイスター煮 もやしの梅風味サラダ みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 553 21.4 14.7 2.9	ご飯、すまし汁 魚(メバル)の吉野煮 里芋のバター炒め 梨と白菜のサラダ 杏仁豆腐 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 439 20.4 7.4 3.4
25	26	27	28♡	29♡	30♡
ハヤシライス セロリときのこのスープ キャベツと杉行風味のサラダ パナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 547 18.5 19.4 3.7	ご飯、味噌汁 鶏肉のから揚げ がんもと大根の煮物 レタスとコーンのサラダ 洋梨缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 643 24.6 25.0 3.1	ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の西京焼き 竹輪の甘辛煮 小松菜の胡麻和え 野菜ジュースのゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 490 25.9 9.7 3.4	🍖 ★肉の日★ ご飯、味噌汁 ハンバーグデミグラスソース 小松菜の煮びたし キャベツとツナのサラダ みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 582 20.2 17.7 3.4	🍖 ★魚の日★ ご飯、味噌汁 豚の角煮、炒めなます カブのナムル 黄桃缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 597 22.5 18.9 3.4	★魚の日★ ご飯、すまし汁 魚(メバル)のトマトソース 里芋の味噌田楽、パイン缶 春菊のわさび和え 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 471 20.3 6.1 3.7