

**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

5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
5/31 ♡	栄養士のひとくちメモ オーラルフレイル				5/1 ♡
ご飯、豚汁 魚(シイラ)の磯辺焼き ひじきとさつま揚げの煮物 揚げ野菜の辛子和え パナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 506 28.6 10.6 3.0	オーラルフレイルは「オーラル（口腔）」と「フレイル（虚弱）」を合わせた言葉で、口の機能が低下し始めていることを表しています。 オーラルフレイルの始まりは、滑舌が悪くなる、食べこぼしをするようになる、わずかでもむせる、かめない食品が増える、口が乾燥している等、ほんの些細な症状で、見逃しやすく気づきにくいので注意が必要です。裂きイカやたくあんが硬いと感ずることはありませんか？ そのまま放っておくと食べる機能が低下して栄養不足になり、体全体が弱ってしまうこともあります。 毎日いろいろなものをよく噛んで食べて歯磨きして、歯医者さんに定期的に行くなどして、お口も大事にしてくださいね。				八十八夜 ★八十八夜★ 緑茶ご飯、すまし汁 魚(メバル)の照り焼き 冬瓜の薄くす煮 わさび和え、抹茶パナロア 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 484 24.2 8.9 3.1
3 ♡ 憲法記念日 体重計測	4 ♡ みどりの日 体重計測	5 ♡ こどもの日 体重計測 	6 体重計測	7 体重計測	8 体重計測
ご飯、味噌汁 魚(メバル)のおろし煮 カレー風味炒め 菜の花の辛子和え 黄桃缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 471 21.2 8.1 2.7	ご飯、味噌汁 ミートローフ 揚げ野菜のコンソメ煮 大根のしその実和え ミルクゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 566 25.0 16.4 2.7	★端午の節句★ 中華風おこわ、すまし汁 ぶくさ卵、炊き合わせ 揚げ野菜のゆずドレ和え かしわもち 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 592 24.9 14.3 3.2	ご飯、すまし汁 魚(サモ)の別れ別れ焼き 春野菜の炒め物 オクラととろろの梅サラダ みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 587 24.8 22.8 2.2	ご飯、中華スープ 揚げ鶏の香り漬け ほうれん草と厚揚げの煮浸し もずくトマト 洋梨缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 561 25.2 16.9 2.1	ご飯、すまし汁 家常豆腐(厚揚げ炒め) ごぼうの炒め煮 オクラの磯和え パナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 600 24.6 20.3 3.0
10	11	12	13 ♡	14 ♡	15 ♡
キーマカレー 揚げ野菜とコーンのスープ レタスとらっきょうのサラダ フルーツヨーグルト 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 534 17.4 18.2 3.7	ご飯、味噌汁 子キンフリッター 里芋とイカの煮物 もやしのナムル 洋梨缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 581 28.2 15.2 2.9	ご飯、味噌汁 魚(メバル)の中華風カレー煮 春雨の炒め煮 レタスとカリフラワーのサラダ パナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 580 23.1 16.2 2.6	ご飯、スープ 豚肉の和風ソテー キャベツとリンゴのサラダ パイン缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 590 21.8 20.8 2.6	ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 ブロッコリーのバター炒め レンコンのバリバリサラダ コーヒーゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 683 25.4 30.8 2.9	★誕生会食★ ちらし寿司、すまし汁 魚(さむら)の木の芽焼き ゆで野菜のピーナツソース キウイフルーツ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 544 23.5 14.1 3.2
17 ♡ 体力測定	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
ご飯、すまし汁 魚(赤魚)のねぎ味噌焼き ナスの煮びたし キャベツと青じそのサラダ オレンジ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 455 19.5 11.4 2.9	ご飯、味噌汁 豚肉の七味マヨ炒め 白菜と筍のあんかけ 小松菜の中華和え フルーツ入りプリン 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 624 26.4 25.1 2.7	ご飯、味噌汁 おろしハンバーグ 高野豆腐としいたけの煮物 オクラのカニカマ和え 洋梨缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 556 21.1 14.8 3.2	ビビンバ丼 白菜とわかめの中華スープ 里芋の煮物 春雨サラダ パナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 541 18.4 15.6 3.2	ご飯、味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー 菜っ葉の海苔マヨ和え みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 602 24.7 22.3 2.5	ご飯、味噌汁 ポークチャップ 冬瓜と厚揚げの土佐煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ 野菜ジュースのゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 635 26.6 21.0 2.4
24	25	26	27 ♡	28 ♡	29
ご飯、味噌汁 鶏のさっぱり煮 ひじきと枝豆の煮物 レタスとコーンのサラダ りんご缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 537 23.7 18.1 3.0	★駅弁(山梨県小淵沢)★ たけのご飯、漬物 豚肉の甘辛炒め、花豆煮 里芋炊き合わせ、胡麻和え すまし汁、きなこコース 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 622 25.1 18.6 3.4	ご飯、コンソメスープ 蒸魚のレモン蒸し ごぼうの炒め煮 菜の花のゆかりマヨ和え パイン缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 592 29.7 18.8 3.0	ご飯、味噌汁 魚(タラ)のマスタードマヨ焼き さつま芋の煮物 大根と水菜の韓国風サラダ メロンゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 550 20.5 13.2 2.7	ハヤシライス 小松菜のコンソメスープ 大根とエビのサラダ フルーツポンチ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 476 16.7 12.8 3.2	★肉の日★ ご飯、すまし汁 蒸し鶏のみそだれかけ カボチャの煮物 白菜の和え物、洋梨缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 519 24.3 9.2 3.6