



### お餅に注意！！

- ①餅は小さく切る
- ②お茶を飲んでから餅を食べる
- ③一口ずつゆっくりよく噛む

2021年

# 12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
<b>年末年始のご案内</b> 今年もお世話になりました。 今年の小松原園デイサービスの営業は <b>12月30日(木)まで</b> です。 来年は <b>1月4日(火)</b> から営業いたします のでよろしくお祈りいたします。 皆様、よいお年を。					
		1♡	2	3	4
		<b>★誕生会食★</b> 赤飯、すまし汁 魚(キンダ)ののころ蒸し 信田煮、春菊の和え物 りんご缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 462 21.1 8.8 2.7	大豆入りキーマカレー ほうれん草のスープ キャベツとカニのサラダ ブルベリーヨーグルト 1人分：蛋白質 脂質 塩分 591 20.8 19.5 3.9	ご飯、味噌汁 チキン南蛮 カブと椎茸の煮物 ナスの生姜醤油和え 黄桃缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 612 25.1 22.5 2.8	ご飯、味噌汁 魚(ワケ)の黄身焼き 金平ごぼう 白菜の塩こうじ和え みかん缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 525 21.7 17.3 2.4
6	7 大雪	8 針供養	9♡	10♡	11♡
ご飯、けんちん汁 牛肉コロッケ いんげんと春雨の炒め煮 枝豆とキャベツのサラダ パイン缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 611 16.8 18.0 3.0	鶏そぼろ丼 味噌汁 ごぼうと竹輪の煮物 ほうれん草のマヨ醤油和え オレンジ 1人分：蛋白質 脂質 塩分 573 24.6 20.8 3.2	<b>★魚の日★</b> ご飯、味噌汁 魚(アジ)の和風マリネ 白菜の鶏あんかけ わかめサラダ、洋梨缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 510 23.3 10.3 2.9	ご飯、すまし汁 魚(サメ)の味噌シチュー煮 切昆布とごぼうの煮物 ブロッコリーの胡麻サラダ バナナ 1人分：蛋白質 脂質 塩分 614 24.6 20.1 3.4	<b>★弁当箱食★</b> ご飯、すまし汁 豚肉のねぎ塩焼き 里芋の味噌田楽 みかん缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 583 23.5 18.9 3.3	ご飯 飛鳥鍋風 (牛乳と白みその鍋) 炒り豆腐、中華和え お茶ゼリー黒蜜ソース 1人分：蛋白質 脂質 塩分 546 28.3 13.8 2.3
13♡	14♡	15♡	16	17	18
ご飯、味噌汁 鶏肉のバター醤油焼き 小松菜の炒め煮 カボチャとハムのサラダ みかん缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 668 25.4 26.9 3.2	<b>★肉の日★</b> ご飯、すまし汁 豚肉の味噌生姜焼き ナス炒め煮、ゆかり和え 野菜ジュースのゼリー 1人分：蛋白質 脂質 塩分 609 21.6 26.3 3.4	ご飯、味噌汁 魚(メダカ)の揚げおろし煮 マカロニと玉ねぎのソテー ブロッコリーの黒ごま和え パイン缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 520 25.4 9.3 3.2	ルーロー飯風(豚肉丼) 中華スープ ひじきと竹輪の煮物 小松菜のおかか和え 洋梨缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 589 26.3 19.7 3.9	ご飯、味噌汁 鶏肉のママレード焼き しろ菜の煮びたし もやしのにんにく和え オレンジ 1人分：蛋白質 脂質 塩分 548 25.5 18.9 3.7	ご飯、味噌汁 魚(タラ)の野菜あんかけ さつまいもの煮物 キャベツのしその実和え バナナ 1人分：蛋白質 脂質 塩分 483 19.2 3.1 2.7
20	21	22 冬至	23♡	24♡	25♡ クリスマス
<b>体重計測</b>	<b>体重計測</b>	<b>体重計測</b>	<b>体重計測</b> <b>クリスマス会</b>	<b>体重計測</b> <b>クリスマス会</b>	<b>体重計測</b>
ご飯、味噌汁 魚(カマ)の吉野煮 金蓮煮 白菜の生姜和え デザートムース(ピーチ) 1人分：蛋白質 脂質 塩分 465 21.5 8.9 3.1	ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 ビーフンと豚ひき肉のソテー 春菊の胡麻和え バナナ 1人分：蛋白質 脂質 塩分 601 26.0 19.7 2.7	<b>★冬至★</b> ご飯、すまし汁 豚肉のにんにく炒め かつおの煮物、もやし和え物 パパロア柚子ソース 1人分：蛋白質 脂質 塩分 593 20.7 19.3 2.7	<b>★クリスマスメニュー★</b> ご飯、コンソメスープ フライドチキン 人参のソテー ポテトサラダ、パイン缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 578 17.8 19.9 3.7	<b>★クリスマスメニュー★</b> パセリご飯、コンソメスープ フライドチキン マカロニグラタン風 キャベツサラダ、コーヒゼリー 1人分：蛋白質 脂質 塩分 640 19.6 21.5 3.6	ご飯、味噌汁 魚(いなだ)のマネー焼き がんもと冬瓜の煮物 人参のナムル 洋梨缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 624 24.3 24.8 2.6
27♡	28♡	29♡	30	31	
ご飯、すまし汁 魚(秋鮭)のちゃんちゃん焼き 大根の梅かつお煮 人参の和え物 パイン缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 529 23.1 12.2 2.9	ご飯、味噌汁 鶏肉の親子煮 ブロッコリーのきのこ炒め煮 春雨サラダ 洋梨缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 594 22.1 19.4 3.6	<b>★肉の日★</b> ご飯、味噌汁 豚の角煮、里芋の煮物 カブとハムのレモン和え みかん缶 1人分：蛋白質 脂質 塩分 573 23.4 17.8 3.8	ご飯、味噌汁 鶏肉のあんかけ がんもの煮物 小松菜のゆず醤油和え バナナ 1人分：蛋白質 脂質 塩分 635 26.9 23.8 2.8	 <b>デイサービスは おやすみです</b>	<b>お餅はゆっくり よく噛んで</b> 