

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

2022年
1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	
1/31	<p>栄養士のひとくちメモ</p> <p>なぜ お餅がのどに詰まるのか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ①お餅がモチモチしているから ②お口がバサバサしているから ③心がウキウキしているから <p>実は①②③はすべてお餅がのどに詰まる原因です。 餅の弾力と粘り気・唾液の不足・口いっぱい頬張ったり早食いすると危険度を高めます。 左上の「お餅に注意！！」をよく読んで 楽しく美味しく安全にお餅を食べてください！</p>					<p>1  元旦</p> <p>12/31~1/3は デイサービスは お休みです</p> <p>新年は 1/4 (火) から 営業いたします</p>
<p>3 </p> <p>12/31~1/3は デイサービスは お休みです</p> <p>新年は 1/4 (火) から 営業いたします</p>	<p>4</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(カレイ)のフライ いっつと竹輪の煮物 わかめの酢味噌和え 洋梨缶</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 545 23.2 11.8 3.4</p>	<p>5 <small>小寒</small></p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉の生姜漬け焼き ひじきと大豆の煮物 春菊のマヨ和え みかん缶</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 524 28.9 14.7 2.7</p>	<p>6 ♡</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(タラ)の中華煮 ぜんまいの炒り煮 もやしと蒸し鶏のサラダ バナナ</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 522 27.4 10.4 3.3</p>	<p>7 ♡ <small>人日の節句</small></p> <p>ご飯、味噌汁 魚(さごし)の西京焼き 高野豆腐の煮物 大根の胡麻ドレ和え パイン缶</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 518 24.3 13.1 2.8</p>	<p>8 ♡</p> <p>ご飯、味噌汁 和風おろしハンバーグ たけのことさつま揚げの煮物 キャベツのコールド-サラダ りんご缶</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 573 22.8 15.8 3.7</p>	
<p>10 ♡ <small>成人の日</small></p> <p>チャーハン 中華スープ 春巻き 春雨サラダ 洋梨缶</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 537 18.5 16.9 2.9</p>	<p>11 ♡ <small>鏡開き</small></p> <p>★鏡開き★ ご飯、味噌汁、かき揚げ カブの煮物 ほうれん草の磯香和え あんころもち</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 563 19.9 7.6 2.9</p>	<p>12 ♡</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉の甘酢炒め スープ湯豆腐 小松菜とえのきのナムル 黄桃缶</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 600 23.0 21.4 2.4</p>	<p>13</p> <p>新年会</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(いなだ)の照り焼き ナスの煮物 白菜の梅肉和え 水ようかん</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 622 22.3 20.1 3.3</p>	<p>14</p> <p>新年会</p> <p>ご飯、すまし汁 豚肉のチーズ焼き ひじきと大豆の煮物 ほうれん草の辛子和え 水ようかん</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 656 29.9 23.4 3.6</p>	<p>15 <small>小正月</small></p> <p>ご飯、スープ タンドリーチキン 里芋の田楽みそかけ 川ゲティオーロラサラダ ミルクゼリー</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 598 26.4 16.4 2.6</p>	
<p>17</p> <p> 体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(ツバ)のガーリックテ 竹輪の磯辺炒め 酢の物 バナナ</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 469 21.7 9.4 3.6</p>	<p>18</p> <p> 体重計測</p> <p>ご飯、すまし汁 鶏肉のから揚げ 根菜の煮物 ブロッコリーと料理風味のサラダ パイン缶</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 548 27.1 13.0 2.9</p>	<p>19</p> <p> 体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 かに玉あんかけ ひじきと厚揚げの煮物 大根おろしとささみの和え物 りんご缶</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 589 17.1 22.0 3.4</p>	<p>20 ♡ <small>大寒</small></p> <p> 体重計測</p> <p>キーマカレー 人参とセロリのコンソメスープ わかめと料理風味のサラダ ジャムヨーグルト</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 484 17.1 15.0 3.2</p>	<p>21 ♡</p> <p> 体重計測</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 ナスと豚肉の炒め物 小松菜のゆず風味和え 胡柚子缶(柑橘)</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 644 28.3 25.1 3.4</p>	<p>22 ♡</p> <p> 体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉の甘酢炒め 大根と竹輪の煮物 三色和え 洋梨缶</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 550 21.6 15.6 2.6</p>	
<p>24 ♡</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(ホキ)のトマトソース いっつと煮物 キャベツとチキンのサラダ</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 531 25.5 12.2 3.1</p>	<p>25 ♡</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 里芋と枝豆の煮物 春菊の胡麻和え オレンジ</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 578 24.3 18.8 2.8</p>	<p>26 ♡</p> <p>★誕生会食★ 豚と油揚げのちらし寿司 粕入り味噌汁 炊き合わせ フルーツ水ようかん</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 544 17.8 12.7 2.8</p>	<p>27</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(アジ)の香味焼 ピーマンソテー キャベツの胡麻和え りんご缶</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 503 23.0 12.2 2.9</p>	<p>28</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(ムルカ)の梅が-リック焼き ナスと玉ねぎの味噌炒め インゲンのピ-ナッツ和え パイン缶</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 491 19.0 11.1 3.3</p>	<p>29</p> <p>★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚肉の天ぷら 湯豆腐、酢の物 野菜ジュースのゼリー</p> <p>1杯分 蛋白質 脂質 塩分 568 22.8 19.3 2.8</p>	