



引き続き

手洗い・換気・マスク

手の消毒をこまめにしましょう！
目や口を触らないようにしましょう！

2022年

4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 | |
|--|---|--|---|---|---|----|
| 栄養生のひとくちメモ | | 春の養生は「肝」 | | | 1♡ | 2♡ |
| <p>春は気候も穏やかで過ごしやすい季節ですが、環境が変わることが多くストレスを感じやすい季節でもあります。</p> <p>ストレスを受けると気分が落ち込んだり、イライラしたり、お腹が張る・肩がこるなどの症状が出ます。また、春は東洋医学でいう「肝」という臓器に負担がかかりやすい季節でもあるので、この「肝」が弱ることでイライラしたり目の不調が出る場合があります。</p> <p>こうした不調を改善するために、春の食材を積極的に食べるようにしてください。春菊、たけのこ、さくらんぼ、セロリ、菜の花、ごぼう、アスパラガス、小松菜などは「肝」の働きを改善する力があります。その他にもお酢、柑橘類、梅干しなどの酸っぱいものは「肝」の働きを整えてくれます。また春は体を活発に動かすためのエネルギーが増えるので、早起きして活動的に過ごすことでエネルギーが滞らず気持ちよく過ごすことができます。</p> | | | | | | |
| 4♡ | 5♡ | 6♡ | 7 | 8 | 9 | |
| <p>ケチャップライス ほうれん草のスープ 豚じゃがのオムレツ コールスローサラダ バナナ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 607 24.6 24.2 3.3</p> | <p>ご飯、味噌汁 魚(マス)のソテー 焼き 冬瓜の煮物 ブロッコリーのゴマ醤油和え フルーツポンチ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 543 25.2 17.8 2.3</p> | <p>★花見弁当★ 桜ごはん、すまし汁 筑前煮、厚焼き玉子 ビュウマイ、うどの酢味噌 水ようかん</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 540 20.6 9.3 3.5</p> | <p>ご飯、味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 春菊と竹輪の煮びたし 春雨サラダ オレンジ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 596 24.6 23.3 3.4</p> | <p>★開園記念日★ 赤飯、すまし汁 天ぷら(キス、さつま芋) 茶碗蒸し、ピーナッツ和え 果物(いちご)</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 499 20.0 12.3 3.4</p> | <p>ご飯、すまし汁 魚(メバル)の和風マリネ 里芋の肉味噌かけ 菜の花のおかか和え オレンジ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 477 27.1 7.7 2.7</p> | |
| 11 | 12 | 13 | 14♡ | 15♡ | 16♡ | |
| <p>ご飯、味噌汁 豆腐ハンバーグ 根菜と竹輪の煮物 レタスと玉ねぎのサラダ ネーブルオレンジ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 555 21.3 19.7 3.6</p> | <p>ご飯、味噌汁 魚(サメ)の香味焼き カブのゆず醤油和え コーヒゼリー</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 520 22.0 17.5 2.6</p> | <p>ご飯、味噌汁 鶏肉のマヨポン炒め ザーサイ湯豆腐 もやしのおかか和え 黄桃缶</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 491 25.4 15.1 3.7</p> | <p>肉の日</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉のカレー風味焼き 冬瓜のカニあんかけ 白菜とコーンのサラダ 野菜ジュースのゼリー</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 583 23.7 21.6 3.5</p> | <p>ご飯、味噌汁 魚(サバ)のバター焼き ツナの和風カレー煮 ほうれん草の青じそ和え 洋梨缶</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 506 26.0 14.9 2.8</p> | <p>ご飯、味噌汁 鶏肉のチーハンマード ひじきと大豆の煮物 かぼちゃのピーナツ和え バナナ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 538 28.9 16.1 3.3</p> | |
| 18♡ | 19♡ | 20♡ | 21 | 22 | 23 | |
| <p>体重計測</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 小松菜の煮びたし もやしの梅ドレ和え 黄桃缶</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 542 28.3 17.7 2.8</p> | <p>体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(メバル)の菜種焼き 車麩と冬瓜の煮物 菜の花のおかか和え 洋梨缶</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 507 24.4 14.9 2.9</p> | <p>体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 チンジャオロースー 里芋のツナ煮 白菜の塩昆布和え バナナ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 578 23.0 19.3 3.0</p> | <p>体重計測</p> <p>サバそぼろの三色丼 味噌汁 ふきとつみれの煮物 かぼちゃのピーナツ和え いちごバナナ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 502 22.8 14.6 3.3</p> | <p>体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(メバル)のトマト煮 菜の花のしらす炒め 大根の甘酢和え みかん缶</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 447 23.9 7.9 3.1</p> | <p>体重計測</p> <p>チキンカレー 小松菜のスープ 枝豆とキャベツのサラダ ジャムヨーグルト</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 568 20.3 18.6 3.3</p> | |
| 25 | 26 | 27 | 28♡ | 29♡ 昭和の日 | 30♡ | |
| <p>ご飯、味噌汁 魚(タラ)の磯辺焼き レンコンのきんぴら風 菜の花の辛子和え バナナ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 476 25.7 7.8 2.5</p> | <p>ご飯、スープ 豚肉のバターポン酢炒め スナップエンドウのソテー レタスとチーズのサラダ 紅茶ゼリー</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 590 22.5 26.9 2.3</p> | <p>こうご飯、味噌汁 魚(サメ)の塩焼き 精進炒め 小松菜のくるみおかか和え 洋梨缶</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 464 24.5 9.9 2.8</p> | <p>28♡</p> <p>肉の日</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 大豆の五目煮 かぼちゃのピーナツ和え みかん缶</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 582 27.2 21.0 2.6</p> | <p>29♡ 昭和の日</p> <p>肉の日</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉の味噌焼き ぜんまいと厚揚げの炒り煮 かぼちゃのゆかり和え 黄桃缶</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 623 25.7 24.9 3.7</p> | <p>30♡</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(シイラ)のおろし煮 もやしのカレー風味炒め 菜の花の辛子和え キウイフルーツ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分 472 25.4 9.6 2.8</p> | |