

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

2022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
<p>2♡ 八十八夜</p>  <p>★八十八夜★ 緑茶ご飯、すまし汁 魚(サワ)の照り焼き 冬瓜の薄くす煮 わさび和え、抹茶パバロア</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 482 22.2 12.0 2.9</p>	<p>3♡ 憲法記念日</p> <p>ご飯、味噌汁 ミートローフ フグソ菜のコンソメ煮 大根のしその実和え ミルクゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 524 23.0 15.2 2.6</p>	<p>4♡ みどりの日</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(メバル)の外刺焼き 春野菜の炒め物 とろろの梅風味サラダ みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 489 26.3 13.6 2.4</p>	<p>5 子どもの日 立夏</p>  <p>★端午の節句★ 中華風おこわ、すまし汁 ふくさ卵、炊き合わせ フグソ菜のゆず和え かしわもち</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 577 24.8 14.9 3.2</p>	<p>6</p> <p>ご飯、中華スープ 揚鶏の香り漬け ほうれん草と厚揚げの煮浸し もずくトマト プリン</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 502 28.7 20.6 2.1</p>	<p>7</p> <p>ご飯、すまし汁 家常豆腐(厚揚げ炒め) ゴボウの炒め煮 オクラの磯和え バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 587 24.6 20.3 3.0</p>
<p>9</p> <p>キーマカレー フグソ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</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 484 17.2 17.0 3.0</p>	<p>10</p> <p>ご飯、味噌汁 チキンフリッター 里芋とイカの煮物 もやしのナムル 野菜ジュースのゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 531 28.4 14.2 3.0</p>	<p>11</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(ホキ)中華風クリーム煮 春雨の炒め煮 レタスとカブのサラダ バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 519 22.1 12.3 2.7</p>	<p>12♡</p> <p>★誕生会食★ ちらし寿司、すまし汁 魚(サワ)の木の芽焼き 春キャベツのピザッソ キウイフルーツ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 528 23.2 14.2 3.2</p>	<p>13♡</p> <p>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 レンコンのサラダ コーヒゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 647 25.7 30.9 2.9</p>	<p>14♡</p>  <p>★肉の日★ ご飯、スープ 豚のソテー和風ソース たけのこの土佐煮 キャベツのサラダ、デザート</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 611 23.7 23.8 2.7</p>
<p>16♡</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(秋鮭)のねぎ味噌焼き ナスの煮ひたし キャベツの青じそサラダ オレンジ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 463 22.6 11.9 2.9</p>	<p>17♡</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(シイラ)のチーズ焼き ブロッコリーと玉ねぎのソテー もやしの胡麻サラダ フルーツプリン</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 445 24.1 9.5 2.6</p>	<p>18♡</p> <p>ご飯、味噌汁 おろしハンバーグ 高野豆腐の煮物 オクラのカニカマ和え パバロア</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 525 20.2 14.7 3.0</p>	<p>19</p> <p>たれカツ丼 味噌汁 新じゃが芋の炒め煮 オクラのなめ茸和え バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 539 17.0 13.4 3.1</p>	<p>20</p> <p>ご飯、スープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー 菜っ葉の磯マヨ和え みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 561 23.2 21.9 2.6</p>	<p>21 小満</p> <p>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</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 617 25.6 21.0 2.4</p>
<p>23</p>  <p>ご飯、味噌汁 鶏のさっぱり煮 ひじきと厚揚げの煮物 レタスとコーンのサラダ デザート</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 556 24.0 18.2 3.0</p>	<p>24</p>  <p>★駅弁(和歌山)★ 豆ごはん、すまし汁 魚(アジ)の金山寺焼き 牛肉のオムライス炒め 煮物、和え物、デザート</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 562 27.3 18.9 2.8</p>	<p>25</p>  <p>ご飯、スープ 魚(サメ)のレモン蒸し たけのこの炒め煮 菜の花と竹輪のゆかり和え バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 582 25.9 22.8 3.1</p>	<p>26♡</p>  <p>ご飯、味噌汁 魚(ホキ)のマスタード焼き さつま芋の煮物 韓国風サラダ メロンゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 549 23.9 13.9 2.9</p>	<p>27♡</p>  <p>ハヤシライス 小松菜のスープ 大根とむきエビのサラダ フルーツポンチ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 423 15.5 10.7 2.7</p>	<p>28♡</p>  <p>ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 ほうれん草の炒め物 白菜の磯香和え 紅茶ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 527 26.1 16.3 2.7</p>
<p>30♡</p> <p>ご飯、豚汁 魚(メバル)の磯辺焼き ひじきとさつま揚げの煮物 フグソ菜の辛子和え バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 472 22.5 11.2 3.0</p>	<p>31♡</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツとそら豆のコンソメ煮 白菜の甘酢和え デザート</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 547 24.2 19.8 2.7</p>	<p>栄養士のひとくちメモ 3つの「とる」で感染症と熱中症を予防!</p> <ol style="list-style-type: none"> ①人との距離をとる 3密(密閉、密集、密接)は引き続き回避しましょう。 ②水分をとる 多湿な環境では、のどの渇きを感じづらくなります。定期的に(1時間に1回など、時間や回数を決めて)水分をこまめにとってください。 ③マスクをとる マスクは感染対策に有効ですが、熱中症の大敵である「高温多湿」になりやすいです。人との距離をとったうえでマスクをとってください。 			