

**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

6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>1♡</p> <p>★牛乳の日★ ご飯、味噌汁 魚(アジ)の梅煮 ピーマン炒め、和え物 ミルクゼリー</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 571 278 15.3 3.2</p>	<p>2</p> <p>カレーピラフ しめじのスープ スペイン風オムレツ レンコンのサラダ 黄桃缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 621 209 27.7 3.2</p>	<p>3</p> <p>ご飯、すまし汁 味噌カツ ゴボウの煮物 グリーンサラダ みかん缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 649 23.1 20.4 3.4</p>	<p>4</p> <p>ご飯、味噌汁 ロールキャベツ カボチャの煮物 小松菜の胡麻和え 人参ゼリー</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 541 15.0 16.0 2.5</p>
<p>6 芒種</p> <p>映画観賞会</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉の香味蒸し 炒めなます かぼちゃサラダ 洋梨缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 544 24.2 11.3 2.6</p>	<p>7</p> <p>映画観賞会</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(サゴシ)の大葉味噌ソース 白菜の信田煮 マカロニサラダ マンゴー缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 483 20.8 12.9 2.6</p>	<p>8</p> <p>映画観賞会</p> <p>ご飯、すまし汁 かに玉あんかけ 切干大根の煮物 キャベツのクルミ和え ネーブルオレンジ</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 579 18.2 22.9 3.4</p>	<p>9♡</p> <p>映画観賞会</p> <p>★誕生会食★ 赤飯、味噌汁 エビと枝豆のかき揚げ 茶碗蒸し梅仕立て わさび和え、びわ缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 514 21.3 10.2 3.5</p>	<p>10♡</p> <p>映画観賞会</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(タラ)の鍋照り焼き キャベツの炒め物 かりかんのゴマ醤油和え パイ缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 425 20.0 6.7 2.9</p>	<p>11♡</p> <p>映画観賞会</p> <p>ご飯、すまし汁 鶏肉の味噌焼き 小松菜と竹輪の炒め煮 レタスのサラダ みかん缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 499 27.3 13.0 3.6</p>
<p>13♡</p> <p>ピースご飯、味噌汁 白身魚のフライ 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の辛子和え 洋梨缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 570 26.4 18.0 2.8</p>	<p>14♡</p> <p>肉の日</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉の山椒焼き ナスの南蛮煮 もやしの三杯酢 バナナ</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 489 24.4 13.5 3.3</p>	<p>15♡</p> <p>キーマカレー 小松菜のコンソメスープ スパゲティサラダ マンゴー缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 517 16.7 17.2 3.4</p>	<p>16</p> <p>スタミナ豚とろろ丼 味噌汁 切昆布の煮物 ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 636 30.0 23.7 3.4</p>	<p>17</p> <p>ご飯、スタミナスープ 魚(シイラ)の北ヨットソース インゲンときのこの炒め煮 マカロニサラダ 野菜ジュースのゼリー</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 532 26.9 14.3 2.5</p>	<p>18</p> <p>ご飯、スープ 鶏肉の3-グルトマリネ焼き マカロニソテー 小松菜のおかか和え コーヒープリン</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 586 24.4 22.0 2.5</p>
<p>20</p> <p>体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(ムール)のさらさ蒸し もやしのカレー風味 小松菜のピーナツ和え パイ缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 430 24.4 5.0 3.2</p>	<p>21 夏至</p> <p>体重計測</p> <p>★夏至★ ご飯、味噌汁 魚(秋鮭)の焼き浸し たこ焼き、和え物 キウイフルーツ</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 462 26.2 9.4 2.7</p>	<p>22</p> <p>体重計測 B級グルメ</p> <p>ご飯、味噌汁 ハンバーグ野菜あん 切干大根のナポリタン レタスとかかのサラダ ジャムヨーグルト</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 550 24.0 13.3 3.8</p>	<p>23♡</p> <p>体重計測 B級グルメ</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(赤魚)の粕漬焼き かりかんのオムライス煮 アスパラのゴマ味噌和え 黄桃缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 504 27.6 12.6 3.1</p>	<p>24♡</p> <p>体重計測</p> <p>塩豚丼 味噌汁 鮭じゃがバター ほうれん草のわさび和え フルーツあんみつ</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 622 26.1 24.1 2.8</p>	<p>25♡</p> <p>体重計測</p> <p>ご飯、すまし汁 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草と竹輪の煮びたし キャベツの辛子酢味噌 洋梨缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 545 27.0 16.3 3.0</p>
<p>27♡</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(イナダ)のにんにく炒め レンコンのきんぴら 春雨サラダ パイ缶</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 570 22.6 16.4 2.9</p>	<p>28♡</p> <p>シーフードカレー 人参とコーンのスープ キャベツと蒸し鶏のサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 561 24.7 16.5 3.7</p>	<p>29♡</p> <p>肉の日</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉の漬焼き 里芋の煮物 わかめサラダ プリン</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 656 28.8 24.6 2.6</p>	<p>30</p> <p>★夏越の祓★ ご飯、味噌汁 魚(青じり)の有馬焼き キャベツの信田煮 水無月風 水ようかん</p> <p>1食材 蛋白質 脂質 塩分 508 24.6 8.2 2.4</p>	<p>関西では夏至にタコを 食べる習慣があります</p> <p>京都では夏越の祓(なごしの はらえ)に水無月という和菓 子を食べる習慣があります</p>	