

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

7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
栄養士のひとくちメモ	食中毒にご注意ください			1	2 半夏生
<p>東京都で2021年に起こった食中毒の原因第一位は「寄生虫」でした。特にアニサキスという白い糸状の寄生虫は、私たちが普段よく食べるサバ・アジ・さんま・かつお・いわし・サケ・イカなどによく寄生しています。これらの魚を生で食べた後数時間で、胃や下腹部の激しい痛み・吐き気・嘔吐を引き起こします。</p> <p>アニサキスは冷凍（-20℃で24時間以上）や加熱（70℃以上）で死滅しますが、近年の輸送技術の進歩で魚を生のまま仕入れてそのまま刺身で提供できることが増えてきたためにこの食中毒が増えたと考えられています。</p> <p>魚を食べる時はアニサキスがないかよく見る、加熱する、一旦冷凍してから調理するなどの対策で食中毒を予防してください。</p>				<p>ご飯、味噌汁 豚肉のしゃぶしゃぶ風 スパゲティ和風ソテー ナスの生姜醤油和え オレンジ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 558 28.1 19.8 2.9</p>	<p>ご飯、味噌汁 ぎせい豆腐 根菜の煮物 ほうれん草の辛子マヨ バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 517 18.8 18.9 1.8</p>
4	5	6	7 ♡ 小暑 七夕	8 ♡	9 ♡
<p>ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の煮つけ 金平ごぼう 夏野菜の中華和え りんごムース</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 510 24.6 11.9 2.8</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の塩レモン焼き 里芋の煮物 青菜の胡麻和え ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 572 24.8 18.4 2.8</p>	<p>ご飯、すまし汁 魚(アジ)の金山寺焼き ひじきの煮物 小松菜のマネズ和え ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 522 23.0 14.5 2.8</p>	<p>★七夕★ 稲荷まぜごはん ミニそうめん 冬瓜のそぼろ煮 梅和え、七夕ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 429 15.1 8.9 2.4</p>	<p>ご飯、味噌汁 豚肉のカレー風味炒め 厚揚げの煮物 アロカリのサラダ バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 632 26.5 27.2 2.9</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(メバル)の南蛮漬け カブの煮物 レンコンサラダ 野菜ジュースのゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 569 23.2 18.2 3.1</p>
11 ♡	12 ♡	13 ♡	14 肉の日	15	16
<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 中華風ソテー 春雨サラダ フルーツポンチ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 574 25.6 21.5 3.2</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(ワウ)の生姜焼き 豆腐の枝豆あんかけ フグソ菜の和え物 バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 476 23.8 12.2 3.1</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(シイラ)の梅香焼き カボチャの煮物 たまねぎの和え物 オレンジ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 492 25.7 11.5 2.5</p>	<p>★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚肉のオムライス炒め 信田煮、辛子和え ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 597 26.2 21.6 2.8</p>	<p>ご飯、すまし汁 中華風旨煮 さつま芋のレモン煮 ぜんまいの中華和え 杏仁豆腐</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 548 22.6 13.9 2.6</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の磯辺焼き じゃがいものカレー炒め もずくトマト 紅茶ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 486 26.2 10.6 3.1</p>
18 海の日 体重計測	19 体重計測	20 体重計測	21 ♡ 体重計測	22 ♡ 体重計測	23 ♡ 大暑 土用丑の日 体重計測
<p>★海の日★ ご飯、味噌汁 魚(メバル)のマリネ フグソ菜のソテー ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 464 23.1 10.5 2.9</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の甘酢炒め 冬瓜の薄くす煮 アスパラの胡麻和え 黒糖かんでん</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 570 26.4 12.9 3.0</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(サメ)のムニエル カブとツナの煮物 大根の甘酢和え フルーツあんみつ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 567 23.9 19.6 2.8</p>	<p>チキン南蛮丼 味噌汁 根菜の煮物 フグソ菜の生姜和え デザート</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 594 23.9 20.8 3.1</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(メバル)の有馬煮 ゴーヤチャンプルー とろろとオクラの和え物 コーヒーゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 572 31.4 18.4 3.1</p>	<p>★土用丑の日★ うな玉丼、うりのとろみ汁 うすら豆の煮物 梅和え(ほうれん草) ウーロン茶ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 554 21.8 14.3 3.0</p>
25 ♡	26 ♡	27 ♡	28	29	30
<p>ご飯、すまし汁 魚(青ヒラ)の味噌マヨ焼き ナスの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 梅ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 543 24.8 17.2 3.2</p>	<p>★誕生会食★ 夏のちらし寿司(アジ) すまし汁、ナスの煮物 おくらとしめじのおろし和え メロン</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 456 19.7 13.6 3.0</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏のさっぱり煮 炒めなます キャブツのビーツ和え ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 548 22.3 16.2 2.9</p>	<p>ご飯、枝豆のポタージュ エビカツ 加ワウのそぼろ煮 青菜のカニカマ和え デザート</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 524 20.6 13.0 2.6</p>	<p>★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚肉の山椒焼き じゃが芋とツナの煮物 トマト和え物、杏仁豆腐</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 627 25.9 24.0 3.1</p>	<p>ご飯、すまし汁 魚(ワウ)のねぎ塩焼き 里芋の煮物 冷や奴 バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 515 23.2 12.1 2.8</p>