

熱中症・脱水に注意

- ①室温を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

8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	2	3	4♡	5♡	6♡
ご飯、味噌汁 中華風卵炒め 豆腐のきのこあんかけ インゲンのピーナツ和え みかん缶 E値: 476 蛋白質: 25.3 脂質: 14.4 塩分: 3.1	ご飯、中華スープ 豚肉と野菜の味噌炒め 冬瓜の煮物 ブロッコリーの胡麻ドレ和え バナナ E値: 521 蛋白質: 21.6 脂質: 20.0 塩分: 2.4	★はちみつの日★ ご飯、中華スープ 鶏肉のハニーマスタード かぼちゃあんかけ ナス南蛮漬け、ゼリー E値: 493 蛋白質: 24.6 脂質: 13.9 塩分: 3.3	ご飯、味噌汁 魚(カサゴ)のおろし煮 五目金平 もやしのドレッシング和え ゼリー E値: 466 蛋白質: 21.4 脂質: 10.3 塩分: 2.9	ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 ビーツと豚肉の煮物 もやしのナムル 抹茶ゼリー E値: 560 蛋白質: 27.7 脂質: 20.6 塩分: 2.7	ご飯、味噌汁 鶏のさっぱり煮 キャベツの炒め物 和風春雨サラダ コーヒーゼリー E値: 519 蛋白質: 28.5 脂質: 16.8 塩分: 2.7
8♡	9♡	10♡	11 山の日	12 納涼祭	13 納涼祭
ご飯、すまし汁 魚(イナダ)の味噌マヨ焼き ブロッコリーの和風ソテー ブロッコリーのカニカマ和え ゼリー E値: 565 蛋白質: 23.4 脂質: 25.3 塩分: 2.8	夏野菜カレー 青菜と玉ねぎのスープ シーフードサラダ ジャムヨーグルト E値: 574 蛋白質: 22.7 脂質: 20.9 塩分: 3.7	ご飯、味噌汁 豚肉のしゃぶしゃぶ風 レンコンの煮物 カボチャサラダ ゼリー E値: 545 蛋白質: 22.7 脂質: 13.1 塩分: 2.5	コーンご飯、味噌汁 魚(さわら)の照り焼き じゃがいもの煮物 春菊のゴマ醤油和え みかん缶 E値: 478 蛋白質: 21.6 脂質: 11.6 塩分: 2.4	★誕生会食★ 赤飯、すまし汁 とうもろこしのかき揚げ 冷やし茶碗蒸し スイカ E値: 496 蛋白質: 21.3 脂質: 12.1 塩分: 3.4	ご飯、すまし汁 鶏肉のラビコットソース 里芋の味噌田楽 小松菜のナムル ゼリー E値: 579 蛋白質: 26.3 脂質: 20.1 塩分: 3.4
15	16	17	18♡	19♡	20♡
★終戦記念日★ 麦飯、とろろ 具たくさん汁 魚(赤魚)の有馬焼き ナスの生姜醤油、甘夏 E値: 443 蛋白質: 22.7 脂質: 7.5 塩分: 2.5	ご飯、スープ 蒸し鶏のレモン風味 スパゲティ和風ソテー 冬瓜サラダ ゼリー E値: 549 蛋白質: 22.0 脂質: 20.2 塩分: 3.0	ご飯、味噌汁 魚(サメ)の磯辺焼き ブロッコリーのホタテあん もやしのゆず醤油和え フルーツポンチ E値: 501 蛋白質: 25.3 脂質: 13.6 塩分: 2.5	タコライス すまし汁 ジャーマンポテト わかめとかかのサラダ ゼリー E値: 561 蛋白質: 20.9 脂質: 21.5 塩分: 4.3	ご飯、味噌汁 チキンチャップ しらたきの五目炒め煮 枝豆サラダ バナナ E値: 517 蛋白質: 28.3 脂質: 13.7 塩分: 3.0	ご飯、味噌汁 魚(カサゴ)の西京焼き ふきの炒め煮 マセドアンサラダ デザート E値: 506 蛋白質: 21.4 脂質: 14.9 塩分: 2.7
22♡	23♡ 処暑	24♡	25	26	27
体重計測 映画観賞会 ご飯、味噌汁 魚(マハル)のみぞれのつけ がんもと冬瓜の煮物 小松菜の生姜和え デザート E値: 443 蛋白質: 22.2 脂質: 9.6 塩分: 2.6	体重計測 映画観賞会 枝豆ご飯、味噌汁 魚(アジ)のみりん焼き カボチャのレモン煮 ほうれん草のお浸し ゼリー E値: 466 蛋白質: 22.1 脂質: 7.2 塩分: 2.3	体重計測 映画観賞会 ご飯、味噌汁 ゆで豚辛子醤油かけ 里芋の煮物 キャベツとチキンのサラダ アイスクリーム(バニラ) E値: 570 蛋白質: 25.9 脂質: 19.9 塩分: 2.5	体重計測 映画観賞会 ご飯、味噌汁 鶏肉の磯辺揚 小松菜と竹輪の煮びたし もずくトマト バナナ E値: 495 蛋白質: 27.7 脂質: 13.5 塩分: 2.7	体重計測 映画観賞会 中華丼 ブロッコリーとコーンのスープ 揚げナスの生姜煮 かぼちゃのゆかり和え ゼリー E値: 459 蛋白質: 18.2 脂質: 16.1 塩分: 3.1	体重計測 映画観賞会 ご飯、味噌汁 鶏肉の外巻き焼 里芋のゴマ味噌煮 青菜の辛子和え 紅茶ゼリー E値: 533 蛋白質: 27.4 脂質: 14.6 塩分: 2.6
29	30	31	栄養士のひとくちメモ 今月のメニュー ★ラビコットソース フランス発祥、たまねぎやパプリカなどのみじん切りと お酢を合わせた暑い季節にぴったりのソースです。 ★フルーツポンチ (給食ではお酒は入っていません) 果汁等を混ぜたアルコール飲料「パンチ」(ポンチ酒、パンチ) に、切った果物(フルーツ)を入れた飲み物やデザートです。 (給食ではお酒は入っていません) ★タコライス タコスの具材をごはんの上に乗せた沖縄県の料理です。 ★マセドアンサラダ 具材をさいの目(仏語でマセドアン)に切ったサラダのことです。		
肉の日 ★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚肉の和風きのこソテー ブロッコリーの煮びたし 大根サラダ、ゼリー E値: 563 蛋白質: 24.6 脂質: 21.8 塩分: 3.2	ご飯、すまし汁 肉野菜のにんにく炒め 厚揚げの炒り煮 ブロッコリーの胡麻和え 野菜ジュースのゼリー E値: 551 蛋白質: 23.7 脂質: 22.5 塩分: 3.2	ご飯、味噌汁 和風ハンバーグ ブロッコリーと竹輪の煮びたし キャベツのしその実和え ゼリー E値: 499 蛋白質: 19.2 脂質: 12.8 塩分: 3.9			