

**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

9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 体を温める食材 食材には体を温める効果を持った物があります。 朝晩が冷え始めるこの季節の食事に、ぜひ取り入れて みてください。 にんじん カボチャ だいこん カブ 山芋 里芋 さつまいも 玉ねぎ しそ 生姜 にんにく ねぎ もち米 黒砂糖 酢 味噌 牛肉 イワシ アジ エビ など			1♡ ご飯、味噌汁 魚の蒲焼 がんもの煮物 ピーナツ和え 赤ぶどうのゼリー	2♡ ★誕生会食★ 鮭ちらし寿司、すまし汁 筑前煮 ぜんまいのクルミ和え 果物	3♡ ご飯、味噌汁 魚の生姜煮 カブソラのソテー ひじきサラダ 杏仁豆腐
5♡ ご飯、味噌汁 魚のマーゲル 焼き ひじきの煮物 春雨サラダ 果物	6♡ ご飯、味噌汁 鶏肉の香り漬け カボチャの煮物 和え物 パナナ	7♡ 白露 ご飯、味噌汁 魚の照り焼き ナスの炒め煮 甘酢生姜の和え物 ミルクゼリー	8 ご飯、味噌汁 豚肉のジンギスカン風 さつまいもの煮物 ナムル 果物	9 重陽の節句 ★重陽の節句★ ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 カレー風味炒め 菊花和え、水ようかん	10 十五夜 ★中秋の名月★ 月見豚丼、味噌汁 白菜の煮物 柚子醤油和え カボチャババロア
12 体重計測 ご飯、すまし汁 魚の味噌煮 青菜のソテー もやしの和え物 デザートムス	13 体重計測 ご飯、味噌汁 魚の粕漬焼き 豆腐の味噌田楽 キャベツサラダ 果物	14 体重計測 ★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚肉の南蛮ソース 里芋の煮物 わかめサラダ、果物	15♡ 体重計測 ご飯、すまし汁 魚の西京焼き インゲンの炒め煮 ボン酢和え 果物	16♡ 体重計測 ご飯、味噌汁 鶏肉の甘辛炒め さつまいものレモン煮 磯和え パナナ	17♡ 体重計測 ご飯、スープ スペイン風オムレツ マカロニソテー 大根サラダ ババロア
19♡ 敬老の日 ★敬老会★ 赤飯、すまし汁 魚の山路焼き、海苔和え 金平ごぼう 水ようかん(栗)	20♡ 彼岸入り ★敬老会★ 五目御飯、すまし汁 肉じゃが、ゴママヨ和え 梅和え 水ようかん	21♡ ご飯、すまし汁 魚の照り焼き 里芋の鶏そぼろ煮 ほうれん草の和え物 赤ぶどうのゼリー	22 ご飯、味噌汁 豚肉の七味マヨ炒め ひじきと大豆の煮物 梅和え 果物	23 秋分の日 ★彼岸中日★ 松茸ご飯、すまし汁 鮭と茸の香味蒸し わさび和え おはぎ	24 ご飯、味噌汁 豚肉のイスターソース炒め 大根の炒り煮 ナムル 果物
26 彼岸明け ご飯、中華スープ 揚げ魚の甘酢あんかけ 金平ごぼう 胡麻和え 水ようかん(抹茶)	27 ご飯、味噌汁 魚のバターボン酢焼き 根菜の煮物 マカロニサラダ 果物	28 ご飯、味噌汁 鶏肉のおろしかけ じゃが芋の味噌煮 きゅうりの酢の物 フルーツヨーグルト	29♡ ★肉の日★ ご飯、味噌汁 鶏肉のマスタード焼き がんもの煮物、和え物 人参ゼリー	30♡ ご飯、すまし汁 魚の生姜醤油焼き カボチャの煮物 ごま醤油和え 果物	