



引き続き

手洗い・換気・マスク

インフルエンザ予防にもなります

2022年

10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
10月31日 ★ハロウィン★ ハヤシライス えのきとセロリのスープ キャベツと杉風味のサラダ カボチャパエリア 1食材：蛋白質 脂質 塩分 503 17.3 16.7 3.2	栄養士のひとくちメモ 秋と乾燥と食欲と豚肉 秋が深まる10月は空気の乾燥が進むため、呼吸器の肺が弱くなりやすい時期です。また、美味しいものがたくさんある季節なので、食べ過ぎによる胃もたれにも注意が必要です。 秋のおすすめ食材は、乾燥から体を守ってくれる豚肉です。豚肉には胃腸の働きを改善したり、咳を抑えたり、肌のかさつきを改善する効果があります。特に体を潤す効果が高いのは皮や豚足です。足腰が弱っている方にも良いと考えられているそうです。そんな効果のある豚肉ですが、脂肪が多い部分を食べ過ぎると体に余分な物が溜まって肥満になりやすいのでご注意ください。	10月1日 ご飯、味噌汁 豆腐ステーキあんかけ ピーマンとじゃこの炒め煮 大根サラダ 黄桃缶 1食材：蛋白質 脂質 塩分 489 22.5 11.9 3.5			
3 ♡ ご飯、すまし汁 魚(タラ)のカレームニル フキの土佐煮 春菊のクルミ和え パナナ 1食材：蛋白質 脂質 塩分 432 26.1 8.1 3.0	4 ♡ 焼き鳥丼 味噌汁 竹輪とフキの煮物 かつおの辛子マヨ和え ピーチムース 1食材：蛋白質 脂質 塩分 538 23.2 19.0 3.0	5 ♡ ご飯、味噌汁 魚(青ヒラ)の土佐漬け焼き 大根と鶏肉の煮物 キャベツのしその実和え りんごゼリー 1食材：蛋白質 脂質 塩分 436 26.3 6.1 2.7	6 ★誕生会食★ 栗おこわ、すまし汁 天ぷら、空也蒸し インゲンの胡麻和え 安納芋ムース果蜜かけ 1食材：蛋白質 脂質 塩分 533 19.1 9.8 3.7	7 ご飯、味噌汁 豚肉のジンギスカン風 根菜の煮物 ほうれん草のわさび和え オレンジ 1食材：蛋白質 脂質 塩分 502 22.8 16.1 3.4	8 寒露 十三夜 ★十三夜★ ご飯、味噌汁 蒸魚(カサガオ)の野菜あんかけ 五目豆煮、ゆず和え 水ようかん(栗) 1食材：蛋白質 脂質 塩分 463 23.1 4.7 3.1
10 スポーツの日 ★運動会のお弁当風★ ぶりかけおにぎり 鶏肉のから揚げ 玉子焼き、ウィンナー きんぴらごぼう、オレンジ 1食材：蛋白質 脂質 塩分 541 26.3 19.1 1.8	11 ご飯、中華スープ かに玉あんかけ カブのソテー キャベツとハムのゴマドレ りんごムース 1食材：蛋白質 脂質 塩分 577 16.6 25.2 3.4	12 ご飯、味噌汁 鶏肉の和風炒め カブと厚揚げの煮物 インゲンの土佐和え 黄桃缶 1食材：蛋白質 脂質 塩分 500 23.8 16.3 3.0	13 ♡ ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の粕漬焼き 切干大根とピーマンの煮物 オクラの和え物 みかん缶 1食材：蛋白質 脂質 塩分 452 20.8 10.1 3.1	14 ♡ 肉の日★ ご飯、スープ ボークチャップ かつおの煮物、サラダ メロンゼリー 1食材：蛋白質 脂質 塩分 538 22.6 20.3 3.1	15 ♡ ご飯、味噌汁 肉団子の甘酢あん 白菜の信田煮 ブロッコリーのカニカマ和え フルーツボンチ 1食材：蛋白質 脂質 塩分 448 17.0 7.5 3.5
17 ♡ 体重計測 ★駅弁(宮崎県宮崎駅)★ 椎茸ごはん、すまし汁 肉団子、たけのこの煮物 春雨サラダ 水ようかん(芋) 1食材：蛋白質 脂質 塩分 590 22.7 13.5 4.0	18 ♡ 体重計測 ご飯、すまし汁 豚肉の味噌焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のなめ茸和え ぶどうゼリー 1食材：蛋白質 脂質 塩分 567 24.1 20.6 2.8	19 ♡ 体重計測 ご飯、スープ 魚(秋鮭)のクリーム煮 キャベツの炒め煮 人参とレーズンのサラダ パナナ 1食材：蛋白質 脂質 塩分 514 22.8 13.7 2.9	20 体重計測 ばら寿司(サバ) すまし汁 じゃが芋と厚揚げの煮物 カブの甘酢和え みかん缶 1食材：蛋白質 脂質 塩分 491 19.2 11.6 3.3	21 体重計測 ご飯、味噌汁 鶏肉の塩ダレ炒め 秋野菜のオムライス煮 もやしの梅風味サラダ 柿のゼリー 1食材：蛋白質 脂質 塩分 540 22.0 15.6 3.2	22 体重計測 ご飯、すまし汁 魚(ホキ)の吉野煮 里芋のバター炒め 梨と白菜のサラダ 杏仁豆腐 1食材：蛋白質 脂質 塩分 426 23.6 8.0 3.5
24 坦々丼 中華スープ ナスと竹輪の煮物 もやしとツナの和え物 みかん缶 1食材：蛋白質 脂質 塩分 546 21.6 20.3 3.4	25 ご飯、味噌汁 鶏肉のから揚げ 大根とがんもの煮物 レタスとコーンのサラダ ももゼリー 1食材：蛋白質 脂質 塩分 574 24.6 22.2 3.4	26 ご飯、すまし汁 魚(カサガオ)のトマトソースかけ 里芋の味噌田楽 春菊のわさび和え りんごゼリー 1食材：蛋白質 脂質 塩分 460 20.3 8.7 3.8	27 ♡ ご飯、味噌汁 ハンバーグデミソース 小松菜の煮びたし キャベツとツナのサラダ みかん缶 1食材：蛋白質 脂質 塩分 549 20.2 17.9 3.7	28 ♡ ご飯、味噌汁 魚(ワケ)の西京焼き 竹輪と人参の甘辛煮 小松菜の胡麻和え 野菜ジュースのゼリー 1食材：蛋白質 脂質 塩分 486 24.3 14.8 3.7	29 ♡ 肉の日★ ご飯、味噌汁 豚の角煮、炒めなます カブのナムル 黄桃缶 1食材：蛋白質 脂質 塩分 565 22.4 19.1 3.7