



引き続き
手洗い・換気・マスク

インフルエンザにも注意!

2022年

11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 文化の日	4	5
	<p>★誕生会食★ 赤飯、すまし汁 蒸鮭の吹き寄せあん カブと柿の甘酢漬け とろろ豆腐、抹茶水ようかん</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 557 23.6 12.7 3.0</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 じゃがいものたらこ炒め 白菜の青じそ和え りんごゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 518 21.2 13.8 2.6</p>	<p>ご飯、中華スープ 豚肉のオムライス炒め インゲンと麩の煮物 キャベツのゴマ醤油和え みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 499 18.3 15.8 2.7</p>	<p>ケチャップライス さつま芋とカボチャのポタージュ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ コーヒーゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 582 21.3 20.5 3.9</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(サゴシ)の甘酢あんかけ がんもの煮物 もやしの柚子胡椒和え キウイフルーツ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 540 26.8 16.4 3.2</p>
7 立冬	8	9	10♡	11♡	12♡
<p>ご飯、味噌汁 魚(カバ)のトマト煮 じゃが芋の炒め煮 チゲソ菜のボン酢和え メロンゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 524 22.9 13.4 3.5</p>	<p>ご飯、中華スープ かに玉あんかけ たけのこのツナ煮 ナスの練り胡麻和え 黄桃缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 529 16.7 18.0 3.2</p>	<p>ご飯、味噌汁 豚肉のバターボン酢炒め さつま揚げの煮物 キャベツサラダ バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 558 20.9 20.9 3.4</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の土佐漬け かぶの金平煮 いんげんのごまひじきサラダ ぶどうゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 502 23.9 7.9 3.0</p>	<p>秋野菜カレー キャベツとハムのスープ レタスとトマトのサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 488 14.8 12.9 3.3</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の酒蒸しゆず風味 がんもの煮物 キャベツとリンゴのサラダ みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 508 21.6 17.1 2.6</p>
14♡ 体重計測 	15♡ 七五三 体重計測	16♡ 体重計測	17 体重計測	18 体重計測	19 体重計測
<p>★肉の日★ ご飯、味噌汁 鶏肉のきのこあんからめ さつま揚げの煮物 りんごゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 522 20.8 14.1 3.5</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(アジ)の柚庵焼き 五目炒め煮 小松菜のドレッシング和え メロンゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 470 25.6 9.8 3.5</p>	<p>ご飯、味噌汁 豚肉の柳川風 もやしのカレー風味 小松菜のなめ草和え 杏仁豆腐</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 515 23.6 15.6 3.3</p>	<p>味噌メンチカツ丼 すまし汁 いんげんの炒り煮 かたろの梅和え みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 528 13.1 12.7 2.7</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉のオレンジ煮 ほうれん草と竹輪の煮びたし 白菜のカニカマ和え バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 530 23.7 16.1 3.8</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の西京焼き 竹輪といんげんの炒め煮 春菊のわさび和え キウイフルーツ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 433 22.4 8.2 3.7</p>
21 映画観賞会	22 小雪 映画観賞会	23 勤労感謝の日 映画観賞会	24♡ 映画観賞会	25♡ 映画観賞会	26♡ 映画観賞会
<p>ご飯、味噌汁 魚(ぶり)の照り焼き 切干大根の煮物 青菜のクルミ和え フルーツあんみつ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 543 24.3 15.0 3.6</p>	<p>ご飯、すまし汁 魚(カレイ)のフライ 白菜と厚揚げの酒粕煮 春菊のボン酢和え オレンジ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 507 28.0 15.3 3.2</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏と大根の塩バター煮 ブロッコリーのホタテ風味あん キャベツのしその実和え ピーチゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 491 21.1 12.5 3.8</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(カサ)の野菜あん ひじきの煮物 青菜のお浸し バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 448 22.3 8.7 3.8</p>	<p>★駅弁(神奈川県横浜)★ チャーハン、スープ 鶏肉のから揚げ しゅうまい、ポテトサラダ 杏のゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 549 17.4 19.8 2.9</p>	<p>ご飯、中華スープ チンジャオロースー 中華風湯豆腐 チゲソ菜の中華和え ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 539 21.0 19.8 3.7</p>
28♡	29♡ 	30♡	<p>栄養士のひとくちメモ 野菜の摂り方</p> <p>野菜には「1日350g」の摂取目標があります。 1日3食だと1回にどのくらい食べれば良いのでしょうか。 今回は手を使った目安をご紹介します。両手で水を掬うような形を作ってください。生野菜1食分はこの両手1杯分と覚えてください。加熱してかさが減る野菜はこの半分(片手1杯)です。</p> <p>いかがでしょうか、思っていたより多かったですか、少なかったですか？ 野菜は便秘を改善したり、栄養素がエネルギーになるのを助ける大事な働きをします。しっかり食べて、元気にお過ごしください！</p>		
<p>ご飯、味噌汁 魚(アジ)の香味焼 ひじきの煮物 小松菜と蒸し鶏のわさび和え 野菜ジュースのゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 468 25.1 9.5 3.5</p>	<p>★肉の日★ ご飯、すまし汁 豚肉のねぎ塩焼き 大根の辛子酢味噌和え 根菜の煮物、みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 533 21.2 16.5 3.2</p>	<p>大豆入りキーマカレー ほうれん草とコーンのスープ キャベツとかぼちゃのサラダ ジャムヨーグルト</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 535 20.0 17.8 3.5</p>			