



お餅に注意！！

- ①餅は小さく切る
- ②お茶を飲んでから餅を食べる
- ③一口ずつゆっくりよく噛む

2022年

12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
<p>年末年始のご案内</p> <p>今年もお世話になりました。</p> <p>今年の小松原園デイサービスの営業は12月30日(金)までです。</p> <p>来年は1月4日(水)から営業いたしますのでよろしくお願いいたします。</p> <p>皆様、よいお年をお迎えください。</p>			1	2	3
			★誕生会食★ 赤飯、すまし汁、デザート 魚(キンメ)のところが蒸し 白菜の信田煮 春菊のゆずポン酢和え	ご飯、味噌汁 チキン南蛮 カブと椎茸の煮物 ナスの生姜醤油和え 黄桃缶	ご飯、味噌汁 魚(ワケ)の黄身焼き きんぴらごぼう 白菜の塩こうじ和え みかん缶
			1人分：蛋白質 4.69 脂質 20.9 塩分 9.9 2.9	1人分：蛋白質 5.87 脂質 25.1 塩分 22.5 2.8	1人分：蛋白質 5.11 脂質 21.6 塩分 17.4 2.3
5	6	7	8	9	10
映画観賞会	映画観賞会	映画観賞会	針供養 映画観賞会	映画観賞会	映画観賞会
大雪					
ご飯、けんちん汁 牛肉コロッケ インゲンの炒め煮 枝豆サラダ デザート	そばろ丼 味噌汁 ごぼうと竹輪の煮物 ほうれん草のマヨ醤油 オレンジ	ご飯、味噌汁 魚(タラ)の和風マリネ 白菜のあんかけ わかめサラダ デザート	ご飯、すまし汁 魚(サモ)の味噌シチュー煮 昆布とごぼうの煮物 ブロッコリーのサラダ バナナ	ご飯、すまし汁 豚肉の山椒炒め 里芋の味噌田楽 ほうれん草のコマ醤油和え みかん缶	ご飯 飛鳥鍋風 入り豆腐 もやし中華和え お茶ゼリー黒蜜ソース
1人分：蛋白質 6.12 脂質 16.5 塩分 19.5 3.1	1人分：蛋白質 5.61 脂質 25.6 塩分 21.4 3.1	1人分：蛋白質 4.65 脂質 22.1 塩分 8.2 3.4	1人分：蛋白質 5.36 脂質 25.4 塩分 14.4 3.2	1人分：蛋白質 5.92 脂質 23.7 塩分 20.1 3.0	1人分：蛋白質 5.10 脂質 26.4 塩分 13.2 2.2
12	13	14	15	16	17
体重計測	体重計測	体重計測	体重計測	体重計測	体重計測
肉の日					
★お弁当箱の日★ ご飯、味噌汁 鶏のバター醤油焼き 小松菜の炒め煮 かぶサラダ、みかん缶	ご飯、味噌汁 魚(カマ)の揚げおろし煮 マカロニソテー ブロッコリーの胡麻和え デザート	ご飯、すまし汁 豚肉のみそ生姜焼き ナスの炒め煮 かぶのゆかり和え 野菜ジュースのゼリー	ルーロー飯風 (甘辛く煮た豚肉の丼) 中華スープ、デザート ひじきの煮物 小松菜のおかか和え	ご飯、味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き しろ菜の煮びたし もやしのピリ辛和え オレンジ	ご飯、味噌汁 魚(イナダ)の野菜あんかけ さつまいもの煮物 キャベツのしその実和え バナナ
1人分：蛋白質 6.40 脂質 25.4 塩分 26.9 3.2	1人分：蛋白質 5.50 脂質 23.2 塩分 15.0 3.1	1人分：蛋白質 6.00 脂質 21.5 塩分 26.3 3.4	1人分：蛋白質 5.61 脂質 25.2 塩分 18.8 3.8	1人分：蛋白質 5.22 脂質 25.1 塩分 18.9 3.7	1人分：蛋白質 5.68 脂質 20.9 塩分 13.0 2.7
19	20	21	22	23	24
			冬至	クリスマス会	クリスマス会
ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の吉野煮 金蓮煮 白菜の生姜和え デザート(ピーチ)	ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 ビーフソテー 春菊の胡麻和え バナナ	ご飯、スープ 魚(アジ)のカレー風味焼き かぶのソテー ポテトサラダ デザート	★冬至★ ご飯、すまし汁 豚肉のニンニク炒め かぶの煮物、和え物 パパロア柚子ソース	ピラフ コンソメスープ エビと野菜のオムレツ かぶのサラダ プリン	パセリライス、コーンスープ フライドチキン マカロニグラタン風 キャベツとリンゴのサラダ コーヒーゼリー
1人分：蛋白質 4.23 脂質 24.0 塩分 5.2 3.3	1人分：蛋白質 5.76 脂質 26.0 塩分 19.7 2.7	1人分：蛋白質 4.83 脂質 20.0 塩分 12.7 3.2	1人分：蛋白質 5.69 脂質 20.7 塩分 18.3 2.7	1人分：蛋白質 6.19 脂質 26.4 塩分 22.8 3.0	1人分：蛋白質 6.21 脂質 19.7 塩分 21.4 3.5
26	27	28	29	30	
			肉の日		
					お餅はゆっくりよく噛んで
ご飯、すまし汁 魚(マス)のちゃんちゃん焼き 大根の梅かつお煮 かぶの和え物 デザート	ご飯、味噌汁 親子煮 ブロッコリーの炒め煮 春雨サラダ デザート	ご飯、味噌汁 鶏肉の香味蒸し がんもの煮物 小松菜のゆず醤油和え バナナ	ご飯、味噌汁 豚の角煮 里芋の煮物 カブのゆかり和え みかん缶	ご飯、味噌汁 魚(サゴシ)の磯辺焼き ブロッコリーのホタテあん もやしとの和え物 フルーツポンチ	
1人分：蛋白質 5.21 脂質 22.8 塩分 12.1 3.0	1人分：蛋白質 5.51 脂質 20.1 塩分 17.7 3.7	1人分：蛋白質 4.77 脂質 24.1 塩分 11.5 2.5	1人分：蛋白質 5.12 脂質 20.2 塩分 14.0 3.6	1人分：蛋白質 4.82 脂質 25.5 塩分 9.7 2.5	