

 **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

2023年

1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>12/31~1/3は デイサービスはお休みです</p> <p>新年は1/4 (水) から 営業いたします</p>		<p>4</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(カレイ)のフライ いじりと竹輪の煮物 わかめの酢味噌和え ぶどうゼリー</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 524 23.0 10.7 3.5</p>	<p>5♡</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(タラ)の中華煮 ぜんまいの炒り煮 もやしのサラダ バナナ</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 506 27.1 10.8 3.3</p>	<p>6♡ 小寒</p> <p>ご飯、味噌汁 和風ハンバーグ たけのこの炒め煮 コールスローサラダ りんごゼリー</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 572 23.9 15.4 3.8</p>	<p>7♡ 入日の節句 (七草)</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の西京焼き 高野豆腐の煮物 大根のドレッシング和え ピーチゼリー</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 464 22.4 9.2 2.8</p>
<p>9 成人の日</p> <p>チャーハン 小松菜の中華スープ 春巻き 春雨サラダ メロンゼリー</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 521 19.1 17.4 2.9</p>	<p>10♡</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉の甘酢炒め スープ湯豆腐 小松菜のナムル 黄桃缶</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 580 22.8 21.4 2.4</p>	<p>11♡ 鏡開き 新年会</p> <p>ご飯、味噌汁 かき揚げ、黒豆 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草の磯香和え あんころもち</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 593 23.1 8.6 2.9</p>	<p>12♡ 新年会</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(アジ)の照り焼き ナスの煮物、伊達巻 白菜の梅肉和え みかん缶</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 528 23.0 13.9 3.4</p>	<p>13</p> <p>ご飯、スープ タンドリーチキン 里芋田楽の味噌かけ オーロラサラダ ミルクゼリー</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 563 26.5 16.5 2.6</p>	<p>14 肉の日</p> <p>★肉の日★ ご飯、すまし汁 豚肉の和風ソテー ひじきの煮物 青菜の辛子和え、バナナ</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 569 27.1 21.3 2.9</p>
<p>16 体重計測</p> <p>★魚の日★ ご飯、味噌汁 魚(サバ)のガーリックソテー 竹輪の磯辺炒め 白菜の酢の物、バナナ</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 427 20.9 5.1 3.7</p>	<p>17 体重計測</p> <p>ご飯、すまし汁 鶏肉のから揚げ 根菜の煮物 アジのサラダ ブドウゼリー</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 526 26.9 12.9 3.0</p>	<p>18 体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 かに玉あんかけ ひじきと厚揚げの煮物 蒸し鶏のおろし和え りんごゼリー</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 583 17.0 22.0 3.4</p>	<p>19♡ 体重計測</p> <p>キーマカレー 人参とセロリのスープ レタスと杉茸風味のサラダ ジャムヨーグルト</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 486 18.9 16.9 3.3</p>	<p>20♡ 大寒 体重計測</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 ナスと豚肉の炒め物 小松菜のゆず風味和え こゆず</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 674 25.5 33.1 3.4</p>	<p>21♡ 体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉の甘酢炒め 大根と竹輪の煮物 スナップエンドウの三色和え ピーチゼリー</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 553 22.3 16.4 2.7</p>
<p>23♡ 映画観賞会</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(ツバ)のトマトソースかけ いじりの煮物 チキンサラダ みかん缶</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 533 23.1 15.9 2.9</p>	<p>24♡ 映画観賞会</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 里芋と枝豆の煮物 小松菜の柚子胡椒和え オレンジ</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 532 23.5 17.6 3.0</p>	<p>25♡ 映画観賞会</p> <p>★誕生会食★ 豚肉の甘辛ちらし寿司 粕入り味噌汁 つみれの炊き合わせ フルーツ水ようかん</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 530 17.8 12.2 3.0</p>	<p>26 映画観賞会</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(アジ)の香味焼 ビーフソテー キャベツの胡麻和え メロンゼリー</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 505 22.7 13.6 3.0</p>	<p>27 映画観賞会</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(サゴシ)の梅がら焼 ナスの味噌炒め インゲンのピーナツ和え ブドウゼリー</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 548 20.6 17.9 3.3</p>	<p>28 映画観賞会</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉の天ぷら 湯豆腐 わかめとかかまの酢の物 野菜ジュースのゼリー</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 544 27.4 15.0 2.5</p>
<p>30</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(秋鮭)の柚庵焼き きのこ野菜のソテー ポテトサラダ キウイフルーツ</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 431 21.4 8.0 2.8</p>	<p>31</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉の生姜漬焼 ひじきと大豆の煮物 春菊のマヨ和え デザート</p> <p>1食分 蛋白質 脂質 塩分 498 28.9 14.7 2.7</p>	<p>栄養士のひとくちメモ 口の健康を守る！</p> <p>いつまでも楽しく元気に過ごすために、食べることは大事です。 そして食べるためには、口の健康を保つケアが必要になります。</p> <p>口のケアと言うと、歯ブラシなどの道具を使ったものがすぐに思い浮かびますが、 顔や舌の体操・唾液腺のマッサージなども口の機能を保つ大切なケアです。 どちらも毎日行って、さらに定期的に歯科医院で口をチェックしてもらうのが理想です。</p> <p>最近の研究で、口の健康が全身状態に関わっているという報告もあります。特に糖尿病と歯周病の関係は深く、2型糖尿病患者に対する歯周治療により血糖が改善する可能性があるとも言われています。メンテナンスは大変ですが、明日の健康とおいしい食事のため、日々コツコツと口の健康を守りましょう！</p>			