



引き続き

手洗い・換気・マスクで

インフルエンザも予防できます

2023年

2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♡ 節分   | 4♡ 立春  |
|  |   | <p>ご飯、味噌汁<br/>豚肉の和風ソテー<br/>じゃが芋の甘辛煮<br/>かりんごのピーナツ和え<br/>りんごゼリー</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>574 21.7 18.6 2.7</p>  | <p>ご飯、中華スープ<br/>豚肉と卵の中華炒め<br/>春巻き<br/>きゅうりとかりんごの中華和え<br/>杏仁豆腐</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>651 27.3 29.6 3.4</p>             | <p>★節分★<br/>大豆ご飯、けんちん汁<br/>いわしの蒲焼<br/>ぜんまいの煮物、和え物<br/>牛乳かん 黒蜜きなこ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>577 29.0 17.9 4.1</p>   | <p>ご飯、味噌汁<br/>魚(タラ)の磯辺焼き<br/>高野豆腐の煮物<br/>カブのサラダ<br/>ピーチゼリー</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>423 25.0 6.6 2.5</p>     |
| 6♡   | 7♡  | 8♡   | 9  | 10  | 11 建国記念の日  |
| <p>★誕生会食★<br/>赤飯、すまし汁<br/>天ぷら<br/>冬瓜のそぼろ煮<br/>和え物、リンゴのワイン煮</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>573 19.6 13.0 3.6</p>          | <p>ご飯、味噌汁<br/>かに玉<br/>ほうれん草のきのこ炒め煮<br/>かりんごのゆず醤油和え<br/>ジャムヨーグルト</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>599 19.5 26.0 3.8</p>          | <p>ご飯、すまし汁<br/>鶏肉のチーズ焼き<br/>大根とエビのあんかけ<br/>小松菜のゴママヨ和え<br/>みかん缶</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>527 24.7 20.0 2.8</p>  | <p>ご飯、すまし汁<br/>魚(さごし)の味噌マヨ焼き<br/>里芋と竹輪の煮物<br/>キャベツと蒸し鶏の和え物<br/>野菜ジュースのゼリー</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>559 25.5 16.6 3.9</p> | <p>ご飯、コンソメスープ<br/>魚(ホキ)ソテーきのこソース<br/>切干大根の煮物<br/>もやしのツナ和え<br/>オレンジ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>480 23.2 13.5 3.0</p> | <p>ご飯、味噌汁<br/>豚肉のオスターノ炒め<br/>フキと竹輪の煮物<br/>サワーキャベツ<br/>黄桃缶</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>550 23.8 17.8 3.1</p>     |
| 13<br>映画観賞会<br>体重計測  | 14 バレンタインデー<br>映画観賞会<br>体重計測  | 15<br>映画観賞会<br>体重計測  | 16♡<br>映画観賞会<br>体重計測   | 17♡<br>映画観賞会<br>体重計測  | 18♡<br>映画観賞会<br>体重計測   |
| <p>ご飯、すまし汁<br/>魚(サバ)のねぎ味噌焼き<br/>もやしのカレー風味炒め<br/>ひじきサラダ<br/>フルーツあんみつ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>494 28.0 12.7 3.1</p> | <p>★バレンタイン/肉の日★<br/>ご飯、パンプキンスープ<br/>鶏肉のトマト煮<br/>ハートのコロッケ、サラダ<br/>チョコパバロア</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>571 28.2 15.7 3.0</p> | <p>ご飯、味噌汁<br/>豚肉の生姜焼き<br/>さつまいもの煮物<br/>オクラの生姜和え<br/>オレンジ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>558 25.3 19.7 3.5</p>  | <p>炊き込みご飯、味噌汁<br/>魚(さわら)のかぶら蒸し<br/>けんちん炒め物<br/>レンコンサラダ<br/>みかん缶</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>548 25.9 18.6 2.9</p>           | <p>ご飯、味噌汁<br/>和風ハンバーグ<br/>炒めなます<br/>ミモザサラダ<br/>ピーチゼリー</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>544 21.1 15.3 3.7</p>              | <p>ご飯、すまし汁<br/>豚肉の山椒炒め<br/>里芋の味噌煮<br/>しる菜の辛子和え<br/>バナナ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>599 25.4 21.9 2.8</p>        |
| 20♡  | 21♡   | 22♡  | 23 天皇誕生日   | 24  | 25   |
| <p>ご飯、味噌汁<br/>魚(サバ)のポテサラ焼き<br/>切干大根の煮物<br/>白菜の梅風味和え<br/>りんごゼリー</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>514 23.2 14.5 3.0</p>      | <p>ご飯、味噌汁<br/>鶏肉の照り焼き<br/>野菜つみれの煮物<br/>小松菜のきな粉胡麻和え<br/>バナナ</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>492 26.7 11.3 2.8</p>               | <p>ご飯、スープ<br/>ロールキャベツクリーム煮<br/>スパゲティ和風ソテー<br/>かりんごのカレーピクルス<br/>メロンゼリー</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>564 17.8 20.5 2.6</p>   | <p>ご飯、すまし汁<br/>魚(シイラ)のピカタ<br/>大根の胡麻味噌煮<br/>もやしの中華サラダ<br/>胡柚子(柑橘類)</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>446 24.0 8.8 2.5</p>          | <p>ご飯、味噌汁<br/>鶏肉の磯辺焼き<br/>キャベツの炒め煮<br/>春菊のクルミ和え<br/>ブドウゼリー</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>575 23.7 22.0 2.8</p>         | <p>★駅弁・新潟県★<br/>紅白味付け豚丼<br/>すまし汁、がんもの煮物<br/>青菜のお浸し<br/>フルーツ寒天</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>605 23.6 22.7 3.6</p> |
| 27   | 28 肉の日  | 栄養士のひとくちメモ 2月の食養生 「腎」を大切に  |  |   |  |
| <p>ご飯、味噌汁<br/>魚(サバ)のトマトソース<br/>五目豆煮<br/>花野菜のサラダ<br/>みかん缶</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>474 21.4 13.3 2.7</p>            | <p>★肉の日★<br/>ご飯、味噌汁<br/>豚の角煮、竹輪の炒め物<br/>キャベツの生姜醤油和え<br/>ミルクゼリー</p> <p>1kg 蛋白質 脂質 塩分<br/>535 25.2 16.5 4.0</p>           | <p>2月は厳しい寒さが続きますが、春が近づいている季節でもあります。<br/>寒さや冷えから体を守り、春に備えてエネルギーを蓄える食養生が必要です。<br/>漢方の「腎」は腎臓とは少し違いますが、生命活動を維持するのに大切な器官だとされています。しかし寒さに弱く、「腎」が弱ると息切れ・体力低下・免疫力低下などが起こり花粉にも反応しやすくなります。</p> <p>腎を養うおすすめの食材は、エビです。エビには体を温める効能があり、特に小エビは丸ごと食べることで「腎」を補う作用が強くなります。殻にはカルシウムも含まれていますので、桜エビやほしエビなどを汁もの和え物にプラスしてみてください。</p> |  |   |  |