



手洗いをしっかりと!
さまざまな感染症の予防に

2023年

3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>菜園士のひとくちメモ 春の体に良い食べもの</p> <p>菜の花：血流を良くする</p> <p>ふき：血をきれいにする、咳や痰を楽にする（ふきのとうも同じ）</p> <p>うど：老廃物を解毒する </p> <p>セロリ：余分な熱や水分を取り除く</p> <p>たけのこ：余分な熱を取り除く、目の充血やイライラ・ほてりを和らげる</p>	<p>1</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(青ヒラ)の照り焼き 大根のそぼろ煮 ごぼうサラダ バナナ</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 539 24.8 9.7 2.4</p>	<p>2♡</p> <p>ご飯、すまし汁 鶏肉の和風ソテー じゃが芋の味噌煮 おろし和え フルーツあんみつ</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 501 24.8 9.7 2.4</p>	<p>3♡</p> <p>桃の節句</p> <p>★ひな祭り★ ちらし寿司、すまし汁 高野豆腐の含め煮 菜の花の辛子和え 三色スイーツ</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 426 17.5 6.5 2.6</p>	<p>4♡</p> <p>ご飯、中華スープ 豚肉の甘酢炒め キャベツの信田煮 白菜のツナ和え オレンジ</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 614 23.0 25.3 2.6</p>		
<p>6♡</p> <p>啓塾</p> <p>7♡</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 レンコンのきんぴら わかめのマヨポン酢和え バナナ</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 658 23.3 31.0 3.4</p>	<p>7♡</p> <p>ご飯、中華スープ 豚肉と野菜のタレ炒め 里芋の煮物 もやしのナムル メロンゼリー</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 585 23.1 20.2 2.9</p>	<p>8♡</p> <p>ご飯、中華スープ 魚(ワケ)の照り焼き 五目豆煮 春雨サラダ ジャムヨーグルト</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 571 26.6 18.7 2.7</p>	<p>9</p> <p>ご飯、味噌汁 蒸鶏おろしポン酢のせ 切昆布と竹輪の煮物 菜の花のゴママヨ和え みかん缶</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 581 26.4 22.1 3.4</p>	<p>10</p> <p>★誕生会食★ 赤飯、すまし汁 春の天ぷら、海苔和え フキとたけのこの煮物 いちごパバロア</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 456 15.4 7.8 2.9</p>	<p>11</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(メロ-サ)の有馬焼き 大根の味噌煮 ひじきの韓国風サラダ フルーツポンチ</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 477 24.6 9.7 2.9</p>	
<p>13</p> <p>映画観賞会 体重計測</p> <p>14</p> <p>ホワイトデー 映画観賞会 体重計測</p> <p>15</p> <p>映画観賞会 体重計測</p> <p>16♡</p> <p>映画観賞会 体重計測</p> <p>17♡</p> <p>映画観賞会 体重計測</p> <p>18♡</p> <p>彼岸入り 映画観賞会 体重計測</p>	<p>13</p> <p>ご飯、味噌汁 照り焼きハンバーグ インゲンの甘辛煮 もやしのわさび和え ブドウゼリー</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 552 20.2 14.2 4.0</p>	<p>14</p> <p>★ホワイトデー/肉の日★ ご飯、スープ 鶏肉のホワイトソース 青菜の煮浸し、サラダ レアチーズケーキ風</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 598 26.6 24.5 3.1</p>	<p>15</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(サ-メ)の外刺焼き 冬瓜と竹輪の煮物 菜の花の錦糸和え オレンジ</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 509 26.1 14.9 3.0</p>	<p>16♡</p> <p>★弁当箱食★ 桜エビと空豆のごはん 味噌汁、魚(アジ)の蒲焼 カブとつみれの煮物 キャベツの塩麹和え、バナナ</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 495 25.6 8.9 3.6</p>	<p>17♡</p> <p>ご飯、すまし汁 豚肉の味噌マヨ炒め さつま芋の煮物 ピーマンサラダ ピーチゼリー</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 673 22.6 23.3 3.3</p>	<p>18♡</p> <p>★彼岸入り★ ご飯、味噌汁 揚げ鶏南蛮漬け かつわかのカニあん サラダ、水ようかん</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 644 25.0 23.6 2.7</p>
<p>20♡</p> <p>21♡</p> <p>春分の日</p> <p>22♡</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>彼岸明け</p> <p>25</p>	<p>20♡</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉のブルコギ風 フキの煮物 ほうれん草のわさび和え バナナ</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 636 26.6 24.7 3.1</p>	<p>21♡</p> <p>★お彼岸★ 五目ご飯、ぎせい豆腐 グリル-入のすり流し汁 筍の土佐煮、酢の物 ぼたもち</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 608 27.3 15.2 3.6</p>	<p>22♡</p> <p>シーフードカレー 玉ねぎのコンソメスープ ヨーグルトサラダ コーヒーゼリー</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 528 22.8 16.6 3.9</p>	<p>23</p> <p>ご飯、すまし汁 鶏肉の塩レモン焼き カボチャの煮物 春雨サラダ みかん缶</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 526 23.0 14.8 2.9</p>	<p>24</p> <p>★彼岸明け★ ご飯、すまし汁 魚(ホキ)の揚げおろし煮 じゃが芋の煮物 うどの和え物、水ようかん</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 500 23.2 7.9 3.3</p>	<p>25</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(サゴシ)の香味焼 じゃが芋の煮物 春菊のクルミ和え りんごゼリー</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 504 21.2 11.0 2.7</p>
<p>27</p> <p>★桜の日★ ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の生姜煮 がんもの煮物 和え物、桜だんご</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 498 25.2 8.4 2.6</p>	<p>28</p> <p>麻婆丼 中華スープ 春巻き カブとツナの煮物 バナナ</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 571 21.7 23.0 2.8</p>	<p>29</p> <p>肉の日 ★肉の日★ ご飯、すまし汁 豚肉のマスタードマヨ焼き カブとツナの煮物 メロンゼリー</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 582 23.3 23.5 2.9</p>	<p>30♡</p> <p>ご飯、すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツと青豆の炒め物 さつま芋のサラダ ブドウゼリー</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 626 23.3 21.2 2.9</p>	<p>31♡</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(シラ-)のトマトソース 五目豆煮 花野菜サラダ みかん缶</p> <p>17kcal 蛋白質 脂質 塩分 528 22.7 17.6 2.6</p>		