



手洗いをしっかりと！
さまざまな感染症の予防に



2023年

4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
栄養士のひとくちメモ 4月が旬のおいしい食材 旬の食材は栄養価が高く価格が安い優等生です。 特に春の野菜特有の苦みや香りは、代謝や血行を促進する働きがあります。 【野菜】アスパラガス、うど、カブ、きくらげ(生)、キャベツ、グリーンピース、クレソン、 こごみ、ごぼう、さやえんどう、花山椒、しいたけ、ぜんまい、そらまめ、たけのこ、レタス、 【果物】あまなつ、いちご、キウイフルーツ、デコポン、マンゴー 【海産物】さわら、しらす、めばる、ほたるいか、まだこ、もずく、わかめ					1♡ ★開園記念日★ 赤飯、すまし汁 天ぷら、茶碗蒸し キャベツのピーナツ和え いちご 1人分 蛋白質 脂質 塩分 501 19.7 12.6 3.4
3♡ ケチャップライス コンソメスープ 豚じゃがのオムレツ コールスローサラダ パナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 590 23.8 22.6 3.3	4♡ ご飯、味噌汁 魚(シイラ)のマーナ焼 冬瓜の煮物 ブロッコリーのゴマ醤油和え フルーツポンチ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 500 24.9 14.3 2.2	5♡ 清明 ★花見弁当★ 桜ごはん、すまし汁 筑前煮、厚焼き玉子 エビ焼売、うど酢味噌 水ようかん 1人分 蛋白質 脂質 塩分 519 18.2 8.5 3.5	6 ご飯、味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 春菊の煮浸し 春雨サラダ オレンジ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 595 24.5 23.3 3.5	7 ご飯、味噌汁 ゆで豚の辛子醤油かけ 洋風フキ炒め 白菜の甘酢和え 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 525 25.5 15.1 2.9	8 ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の粕漬焼き ナスの煮物 青菜の山かけ ミルクゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 530 25.6 13.8 3.0
10 体重計測 ご飯、味噌汁 豆腐ハンバーグ 根菜の煮物 レタスとハムのサラダ ネーブルオレンジ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 555 21.2 19.7 3.6	11 体重計測 ご飯、味噌汁 魚(メバル)の香味焼 小松菜の炒め煮 カブのゆず醤油和え コーヒーゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 424 20.3 8.2 2.8	12 体重計測 ご飯、味噌汁 鶏肉のマヨポン炒め ゴーサイ湯豆腐 もやしのおかか和え 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 559 25.2 23.0 3.8	13♡ 体重計測 ご飯、味噌汁 魚(サバ)のバター焼き ツナの和風カレー煮 ほうれん草の青じそ和え りんごゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 552 26.2 18.8 2.8	14♡ 肉の日 体重計測 ★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚肉のカレー風味焼き 冬瓜のカニあんかけ サラダ、野菜ジュースゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 582 24.0 21.7 3.4	15♡ 体重計測 ご飯、味噌汁 鶏肉ソテーにマスタート ひじきと大豆の煮物 かつわか-のピーナツ和え パナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 537 28.8 16.1 3.3
17♡ ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 小松菜の煮浸し もやしの梅ドレ和え 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 607 25.5 25.7 2.9	18♡ ご飯、味噌汁 魚(ツバ)の菜種焼き 車麩の煮物 菜の花のおかか和え メロンゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 511 24.2 14.8 3.0	19♡ ご飯、味噌汁 チンジャオロースー 里芋のツナ煮 白菜の塩昆布和え パナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 546 27.1 15.0 3.1	20 穀雨 サバの竜田揚げ丼 味噌汁 フキの煮物 ブロッコリーのなめ茸和え いちごパバロア 1人分 蛋白質 脂質 塩分 588 22.6 24.0 3.0	21 ご飯、味噌汁 魚(ホキ)のトマト煮 菜の花のしらす炒め 大根甘酢和え みかん缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 436 23.1 6.6 3.6	22 チキンカレー 小松菜のスープ 枝豆サラダ ジャムヨーグルト 1人分 蛋白質 脂質 塩分 582 22.0 19.2 3.3
24 ご飯、味噌汁 魚(タラ)の磯辺焼き レンコンのきんぴら風 菜の花の辛子和え パナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 462 25.1 7.8 2.4	25 ご飯、スープ 豚肉のバターボン酢炒め ストップ!のソテー チーズサラダ 紅茶ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 566 22.5 24.7 2.3	26 こうごご飯、味噌汁 魚(アジ)の塩焼き 精進炒め 小松菜のくるみおかか和え ピーチゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 463 22.5 10.0 3.1	27♡ ご飯、味噌汁 豚肉の味噌焼 ぜんまいと厚揚げの炒り煮 かつわか-のゆかり和え 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 604 24.4 23.8 3.1	28♡ ご飯、味噌汁 魚(ワウ)のおろし煮 もやしのカレー風味炒め 菜の花の辛子和え キウイフルーツ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 496 23.4 13.5 2.8	29♡ 昭和の日 肉の日 ★肉の日★ ご飯、味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き かつわか-と小松菜の和え物 五目豆煮、みかん缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 565 25.6 20.1 2.6