



手洗いをしっかりと!

さまざまな感染症の予防に

2023年

5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♡ 八十八夜 ★ 八十八夜行事食	3♡ 憲法記念日	4♡ みどりの日	5♡ こどもの日 ★ 節句行事食	6 立夏
ご飯、味噌汁 ミートローフ オリーブ菜のコンソメ煮 大根のしその実和え ミルクゼリー	緑茶ご飯、すまし汁 魚(赤魚)の照り焼き 冬瓜の薄くす煮 ほうれん草のわさび和え 抹茶パナオア	ご飯、すまし汁 魚(メバル)の外焼 春野菜の炒め物 とろろの梅風味サラダ みかん缶	ご飯、中華スープ 揚鶏の香り漬け 厚揚げと青菜の煮浸し もずくトマト 洋梨缶	中華風おこわ、すまし汁 ふくさ卵 ふきの炊き合わせ オリーブ菜のゆずドレ和え かしわもち	ご飯、すまし汁 家常豆腐 ごぼうの炒め煮 オクラの磯和え バナナ
1材料：蛋白質 脂質 塩分 556 264 17.0 2.8	1材料：蛋白質 脂質 塩分 442 203 8.2 3.0	1材料：蛋白質 脂質 塩分 489 262 13.6 2.4	1材料：蛋白質 脂質 塩分 541 255 17.0 2.1	1材料：蛋白質 脂質 塩分 605 262 17.4 3.3	1材料：蛋白質 脂質 塩分 587 245 20.3 3.0
8	9 ★ アイスcreamの日	10	11♡ ★ 誕生会食	12♡	13♡
キーマカレー オリーブ菜のスープ レタスとらっきょうのサラダ フルーツヨーグルト	ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の中華風クリーム煮 春雨の炒め煮 トマトとオリーブのサラダ アイスcream	ご飯、味噌汁 チキンフリッター 里芋とイカの煮物 もやしのナムル バナナ	ちらし寿司、すまし汁 魚(さごし)の木の芽焼き 春キャベツのピザ キウイフルーツ	ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 ブロッコリーのバター炒め レンコンのサラダ コーヒーゼリー	ご飯、中華スープ 豚肉のしゃぶしゃぶ風 ふきと竹輪の煮物 ほうれん草のカニカマ和え パン缶
1材料：蛋白質 脂質 塩分 484 172 17.0 3.0	1材料：蛋白質 脂質 塩分 565 222 17.4 2.6	1材料：蛋白質 脂質 塩分 537 287 14.6 3.0	1材料：蛋白質 脂質 塩分 528 231 14.2 3.3	1材料：蛋白質 脂質 塩分 644 256 30.9 3.0	1材料：蛋白質 脂質 塩分 536 276 19.7 2.7
15♡ 体重計測	16♡ 体重計測	17♡ 体重計測	18 体重計測	19 体重計測	20 体重計測
ご飯、すまし汁 魚(サバ)のねぎ味噌焼き ナスの煮浸し キャベツの青じそサラダ オレンジ	ご飯、味噌汁 魚(メバル)のチーズ焼き ブロッコリーのソテー もやしと水菜のサラダ フルーツプリン	ご飯、味噌汁 おろしハンバーグ 高野豆腐の煮物 オクラのカニカマ和え 洋梨缶	ご飯、味噌汁 鶏のさっぱり煮 ひじきと厚揚げの煮物 レタスとコーンのサラダ リンゴ缶	ご飯、味噌汁 ポークチャップ 冬瓜と厚揚げの土佐煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ みかん缶	ご飯、スープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー 磯マヨ和え 野菜ジュースのゼリー
1材料：蛋白質 脂質 塩分 466 221 13.4 3.0	1材料：蛋白質 脂質 塩分 445 221 10.5 2.6	1材料：蛋白質 脂質 塩分 543 212 13.8 3.4	1材料：蛋白質 脂質 塩分 560 236 18.1 3.2	1材料：蛋白質 脂質 塩分 617 275 22.9 2.2	1材料：蛋白質 脂質 塩分 564 231 21.9 2.8
22	23	24	25♡	26♡ ★ 駅弁	27♡
ピピンパチ 中華スープ 新じゃが芋の炒め煮 春雨サラダ バナナ	ご飯、味噌汁 魚(タラ)のマヨドレ焼き さつまいもの煮物 韓国風サラダ メロンゼリー	ご飯、スープ 魚(鮭)のレモン蒸し たけのこの炒め煮 菜の花のゆかり和え バナナ	ハヤシライス 小松菜のスープ 大根とエビのサラダ フルーツポンチ	山菜おこわ、すまし汁 鶏肉のくわ焼き 里芋の煮物 大根ときゅうりのぬた和え みかん缶	ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 ほうれん草の炒め煮 白菜の磯香和え 洋梨缶
1材料：蛋白質 脂質 塩分 561 211 19.6 3.3	1材料：蛋白質 脂質 塩分 527 208 13.5 2.8	1材料：蛋白質 脂質 塩分 517 272 15.6 3.2	1材料：蛋白質 脂質 塩分 484 187 15.1 2.8	1材料：蛋白質 脂質 塩分 472 177 11.2 3.3	1材料：蛋白質 脂質 塩分 527 254 14.1 2.8
29♡ 肉の日 ★ 肉の日	30♡	31♡	栄養士のひとくちメモ スイセン、イヌサフラン 有毒植物による食中毒では、患者の約半数が60歳以上というデータがあります。山菜に似た有毒植物を食べて亡くなった方もいますので、食用と判断できない植物は ★採らない ★食べない ★売らない ★人にあげない ようにしてください。 また家庭菜園では、植えた覚えのない植物は食べない、観賞植物と食用の野菜を一緒に栽培しないなどの対策が必要です。 【有毒植物の食中毒発生件数】 ※()内は間違えやすい食品の例 1位：スイセン(ニラ、ノビル、玉ねぎ) 2位：イヌサフラン(ギョウジャニンニク、じゃが芋、玉ねぎ) 3位：バイケイソウ(ギョウジャニンニク、オオバギボウシ)		
1材料：蛋白質 脂質 塩分 591 232 22.6 2.2	1材料：蛋白質 脂質 塩分 578 280 16.5 2.9	1材料：蛋白質 脂質 塩分 540 263 15.2 3.2	危険		