



手洗いをしっかりと!
さまざまな感染症の予防に

2023年

6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 1日に2.5リットル <p>人の体の約60%は水分です。体の水分を5%失うだけで脱水症状があらわれ、20%で命に関ります。1日に摂る水分は食事も含めて2.5リットルと言われています。</p> <p>水分補給をするときは一度にたくさん飲むのではなく、こまめに飲んでください。スポーツドリンクなどのジュースは砂糖が入っているため、たくさん飲むには適していません。アルコールは利尿作用があるので、飲んだ分がほとんど体から出ていくと思ってください。水分補給はお茶か水、と覚えてください。</p> <p>これから暑くなり汗をかき季節になります。「脱水くらいで・・・」と軽く考えず、しっかり水分を摂って元気にお過ごしください。</p>			1 ★ 牛乳の日 カレーピラフ しめじのスープ スペイン風オムレツ レンコンのサラダ ミルクゼリー 1食分 蛋白質 脂質 塩分 669 24.1 31.1 3.4	2 ご飯、すまし汁 味噌カツ ごぼうの煮物 グリンピースのサラダ みかん缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 635 22.8 19.3 3.2	3 ご飯、味噌汁 ロールキャベツクリーム煮 カボチャの煮物 小松菜の胡麻和え 人参ゼリー 1食分 蛋白質 脂質 塩分 539 15.1 15.4 2.5
5 ご飯、すまし汁 魚(カレイ)の大葉味噌ソース 白菜の信田煮 マカロニサラダ マンゴー缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 430 18.8 7.5 2.7	6 ご飯、味噌汁 鶏肉の梅香焼き レンコンの炒めなます カボチャのサラダ 梅ゼリー 1食分 蛋白質 脂質 塩分 533 19.4 12.1 2.6	7 ご飯、すまし汁 チーズオムレツ 切干大根の煮物 キャベツのクルミ和え ネーブルオレンジ 1食分 蛋白質 脂質 塩分 532 24.2 19.4 2.8	8 ★ 誕生会食 赤飯、味噌汁 エビと枝豆のかき揚げ 茶碗蒸し梅仕立て とうろと蒸し鶏のわさび和え びわ缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 494 20.5 10.1 3.4	9 ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の鍋照り焼き キャベツの炒め物 かりん粉のゴマ醤油和え ぶどうゼリー 1食分 蛋白質 脂質 塩分 443 23.1 7.1 3.1	10 ご飯、すまし汁 鶏肉の味噌焼き 小松菜の炒め煮 レタスとかかのサラダ みかん缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 560 25.7 20.5 3.5
12 体重計測 ピースご飯、味噌汁 魚(カレイ)のフライ 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の辛子和え ピーチゼリー 1食分 蛋白質 脂質 塩分 536 25.4 14.1 2.9	13 体重計測 キーマカレー 小松菜のスープ スパゲティサラダ マンゴー缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 507 17.8 15.1 3.4	14 体重計測 ★ 肉の日 ご飯、味噌汁 鶏肉の山椒焼き ナスの南蛮煮 もやしの三杯酢 パナナ 1食分 蛋白質 脂質 塩分 489 24.3 13.5 3.3	15 体重計測 ご飯、すまし汁 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草の煮浸し キャベツの辛子酢味噌 りんごゼリー 1食分 蛋白質 脂質 塩分 545 26.9 16.3 3.1	16 体重計測 ★ 和菓子の日 ご飯、すまし汁 魚(赤魚)の粕漬焼き 鶏肉とかりん粉のオイル煮 アスパラのゴマ味噌和え やわらかよもぎ団子 1食分 蛋白質 脂質 塩分 527 28.2 12.6 3.3	17 体重計測 ご飯、スープ 鶏肉のヨーグルトマリネ焼き マカロニソテー 小松菜のおかか和え コーヒープリン 1食分 蛋白質 脂質 塩分 587 24.4 22.0 2.5
19 ご飯、味噌汁 魚(タラ)の味噌焼 根菜の炒り煮 キャベツの磯和え メロンゼリー 1食分 蛋白質 脂質 塩分 488 19.3 11.6 2.9	20 ご飯、味噌汁 ハンバーグ野菜あん 切干大根のナポリタン レタスサラダ ジャムヨーグルト 1食分 蛋白質 脂質 塩分 549 24.3 13.4 3.7	21 ★ 夏至 ご飯、味噌汁 魚(サメ)の焼き浸し たこ焼き もやしの梅ドレ和え キウイフルーツ 1食分 蛋白質 脂質 塩分 454 25.2 10.9 2.6	22 チキンカツ甘辛だれ丼 味噌汁 切昆布の煮物 ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 550 24.9 13.6 3.5	23 塩豚丼 味噌汁 鮭じゃがバター ほうれん草のわさび和え フルーツあんみつ 1食分 蛋白質 脂質 塩分 639 26.9 25.2 2.8	24 ご飯、スタミナスープ 魚(メバル)の北コトリス インゲンと茸の炒め煮 マカロニサラダ 黄桃缶 1食分 蛋白質 脂質 塩分 522 20.6 15.5 2.4
26 ご飯、すまし汁 魚(いなだ)のねぎ味噌焼き カボチャの煮物 ほうれん草の二色和え ぶどうゼリー 1食分 蛋白質 脂質 塩分 551 21.7 16.3 2.5	27 ご飯、味噌汁 豚肉のしゃぶしゃぶ風 スパゲティ和風ソテー ナスの生姜醤油和え オレンジ 1食分 蛋白質 脂質 塩分 549 26.9 19.3 2.9	28 シーフードカレー 人参とコーンのスープ キャベツと蒸し鶏のサラダ フルーツヨーグルト 1食分 蛋白質 脂質 塩分 525 22.6 16.2 3.4	29 ★ 肉の日 ご飯、味噌汁 豚肉の漬焼き 里芋と厚揚げの煮物 わかめサラダ プリン 1食分 蛋白質 脂質 塩分 656 28.7 24.6 2.6	30 ★ 夏越しの祓 ご飯、味噌汁 魚(アジ)の有馬焼き キャベツの信田煮 オクラのなめ茸和え 水無月風ようかん 1食分 蛋白質 脂質 塩分 499 22.7 8.0 2.6	 涼しい場所で水分補給