


**熱中症に注意** 

- ①暑さを避ける
  - ・室温は28℃以下に調節
  - ・外出時は日傘か帽子を
- ②1時間に1回は水を飲む

2023年

7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
7/31	栄養士のひとくちメモ 暑さを避ける、身を守る <b>危険</b> 2010年以降、毎年約5万人が熱中症で救急搬送されていて、そのうち半数が65歳以上の高齢者です。非常に暑い夏となった2018年は9万を超える人が救急搬送されています。湿度や温度が高くなる昨今、日本の夏を過ごすためには熱中症対策が必須となっています。 熱中症予防は 暑さを避けること、こまめに水を飲むことの2つが重要です。 暑さを避けるには、涼しい服を着る、保冷剤などで体を冷やす、暑いところに無防備に行かない(日傘・帽子の使用、日陰に入るなどして日差しを避ける)、部屋の温度をエアコンや扇風機で調整するなどして、体が熱くならないように工夫します。 <b>「自分で水が飲めない」「応答がおかしい」方を見つけたら、救急車を呼んでください。</b>				1
3	4	5	6♡	7♡ <small>小暑 七夕</small>	8♡
ご飯、味噌汁 中華風卵炒め 豆腐のキノコあんかけ インゲンのピリッと和え みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 475 24.2 13.3 3.1	ご飯、味噌汁 鶏肉の塩レモン焼き 里芋の煮物 菜の花の胡麻和え みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 562 24.7 18.4 2.9	ご飯、すまし汁 魚(アジ)の金山寺焼き ひじきの煮物 小松菜のマヨ和え りんごゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 502 22.2 14.4 2.7	ご飯、味噌汁 豚肉のカレー風味炒め 厚揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ バナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 622 25.9 26.2 2.9	いなりませ御飯 ミニそうめん 冬瓜のそぼろ煮 きゅうりの梅風味和え 七夕ゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 457 17.0 11.4 2.4	ご飯、味噌汁 魚(メバル)の梅香焼き かぶと豚肉の煮物 レンコンサラダ 野菜ジュースのゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 498 23.6 14.6 3.2
10♡	11♡	12♡	13	14	15
<b>体重計測</b>	<b>体重計測</b>	<b>体重計測</b>	<b>体重計測</b>	<b>体重計測</b>	<b>体重計測</b>
ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 小松菜の中華風ソテー 春雨サラダ フルーツポンチ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 512 27.4 14.1 3.2	ご飯、味噌汁 魚(ワラ)の生姜焼き 豆腐の枝豆あんかけ フグソ菜の和え物 バナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 476 23.7 12.2 3.1	ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の南蛮漬け カボチャの煮物 玉ねぎとわかめの和え物 オレンジ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 528 21.8 14.7 2.5	ご飯、すまし汁 中華風うま煮 さつま芋のレモン煮 フグソ菜とぜんまいの和え物 杏仁豆腐 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 555 22.4 14.6 2.6	ご飯、味噌汁 豚肉のオスターソース炒め キャベツの信田煮 菜の花の辛子和え デザート 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 582 25.5 20.7 2.7	ご飯、味噌汁 鶏肉の磯辺焼き じゃが芋のカレー風味炒め もずくとトマト 紅茶ゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 548 24.3 18.0 3.1
17 <small>海の日</small>	18	19	20♡	21♡	22♡
<b>「海の幸」献立</b>					
ご飯、味噌汁 魚(メバル)の和風マリネ イカのバター醤油炒め わかめのサラダ 黄桃缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 505 25.3 13.9 2.9	ご飯、味噌汁 鶏肉の甘酢炒め 冬瓜の薄くす煮 アスパラの胡麻和え 黒糖かん 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 561 26.3 11.9 3.0	ご飯、味噌汁 魚(サメ)のムニエル カブとツナの煮物 大根の甘酢和え フルーツあんみつ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 507 24.7 13.9 2.8	ご飯、味噌汁 鶏肉の外巻き焼き 根菜の煮物 フグソ菜の生姜和え マンゴー缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 506 21.5 10.9 2.7	ご飯、味噌汁 魚(メバル)の有馬煮 ゴーヤチャンプルー とろろとオクラの和え物 コーヒーゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 552 27.7 17.7 3.2	ご飯、すまし汁 ぎせい豆腐 根菜の煮物 ほうれん草の辛子マヨ和え バナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 553 21.6 20.1 2.7
24♡	25♡	26♡	27	28	29
	<b>誕生会食</b>				<b>肉の日</b>
ご飯、すまし汁 魚(タラ)の味噌マヨ焼き じゃが芋の煮物 きゅうりの酢の物 梅ゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 462 20.1 7.9 3.3	夏のちらし寿司 すまし汁 ツナとナスの煮物 おろし和え メロン 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 456 19.6 13.6 3.0	ご飯、味噌汁 鶏のさっぱり煮 炒めなます キャベツのピリッと和え メロンゼリー 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 549 22.3 16.2 2.9	ご飯、枝豆のポタージュ エビカツ かりかりの鶏そぼろ煮 春菊のカニカマ和え みかん缶 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 556 22.5 13.8 2.8	ご飯、すまし汁 魚(イナダ)のねぎ塩焼き 里芋の煮物 冷奴 バナナ 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 560 23.4 15.6 2.8	ご飯、味噌汁 豚肉の山椒焼き じゃが芋とツナの煮物 トマトとコーンの和え物 杏仁豆腐 1杯分 蛋白質 脂質 塩分 654 25.8 27.0 3.1