

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

8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	3♡ ★ はちみつの日	4♡	5♡
	ご飯、中華スープ 肉野菜の味噌炒め ﾂｯｸﾞﾝ菜の煮浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｺﾞﾓﾄﾞｼ和え バナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 556 23.1 20.7 2.6	ご飯、味噌汁 魚(イナダ)のおろし煮 五目金平 もやしのﾄﾞｼ和え ﾍﾞｰﾁゼﾘｰ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 590 23.8 20.2 2.8	ご飯、中華スープ 鶏肉のﾌﾞｰ ﾊｰﾏｽﾀｰﾄﾞ ｶｯﾌﾞﾙ-のｶにﺎﾝｶけ ﾅｽの南蛮漬け 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 573 23.2 21.3 3.3	ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 ﾋｰﾏﾝと豚肉の煮物 もやしのﾅﾑﾙ 抹茶ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 644 25.2 28.6 2.8	ご飯、味噌汁 鶏のさっぱり煮 ｷﾞﾔﾍﾞｯとハムの炒め物 和風春雨サラダ ｺｰﾋｰゼﾘｰ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 517 28.7 14.8 2.8
7♡	8♡ 立秋	9♡ ★ 誕生会食	10	11 山の日 ★ 山の日	12
ご飯、すまし汁 魚(ﾄﾞﾙﾄﾞ)の味噌ﾏﾖ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風ソテー ﾂｯｸﾞﾝ菜のｶﾆｶﾏ和え 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 523 26.2 19.7 2.9	夏野菜のｶｰﾚｰ 菜の花のスｰﾌﾟ ｼｰﾌｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ ｼﾞｬﾓﾞｰｸﾞﾙﾄ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 574 22.6 21.1 3.7	赤飯、すまし汁 とうもろこしのかき揚げ ｽﾞｯｷｰﾆと鶏の炒め物 冷やし茶碗蒸し ｽｲｶ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 503 19.5 14.4 3.3	ｺｰﾝご飯、味噌汁 魚(さわら)の照り焼き じゃが芋の煮物 春菊の和え物 みかん缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 477 21.5 11.6 2.5	ご飯、味噌汁 豚肉のしゃぶしゃぶ風 ぜんまいの炒り煮 ｶﾎﾞﾁｻﾗﾀﾞ りんごゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 604 27.3 16.1 3.2	ご飯、すまし汁 鶏肉のﾗﾋﾞｺｯﾄﾞｽｰｽﾞ 里芋の味噌田楽 小松菜のﾅﾑﾙ ﾓﾝｺﾞｰゼﾘｰ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 596 26.5 20.1 3.4
14 肉の日 体重計測 ★ 肉の日	15 体重計測 ★ 終戦記念日	16 体重計測	17♡ 体重計測	18♡ 体重計測 ★ 夏祭り風メニュー	19♡ 体重計測
ご飯、味噌汁 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 きゅうりのポン酢和え デザート 1人分 蛋白質 脂質 塩分 451 27.3 10.6 2.7	麦飯、貝たくさん汁 魚(赤魚)の有馬焼き とろろ ﾅｽの生姜醬油和え 甘夏みかん缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 424 19.2 6.8 2.4	ご飯、味噌汁 魚(サメ)の磯辺焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾎﾀﾃ風味あん もやしのゆず醬油和え ﾌﾙｰｯﾄﾞﾎﾝﾁ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 448 25.9 7.9 2.4	ﾀｺﾗｲｽﾞ すまし汁 ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾞﾃﾄ 玉ねぎとわかめのサラダ 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 560 21.2 21.6 4.2	お好み焼き 豚汁 鶏のから揚げ 胡瓜とナスの浅漬け チョコバナナ風 1人分 蛋白質 脂質 塩分 566 30.6 27.4 3.9	ご飯、味噌汁 魚(ﾀﾗ)の西京焼き ふきの炒め煮 じゃが芋とﾀﾗｺのｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰ缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 496 24.3 11.0 2.9
21♡	22♡	23♡ 処暑 納涼祭	24 納涼祭	25	26
ご飯、味噌汁 魚(ﾄﾞﾙﾄﾞ)のみぞれのつけ がんもの煮物 小松菜の生姜和え マンゴー缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 483 22.7 12.2 2.6	枝豆ご飯、味噌汁 魚(ｱｼﾞ)のみりん焼き ｶﾎﾞﾁｻのﾚﾓﾝ煮 ほうれん草のお浸し 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 469 22.5 7.3 2.2	ご飯、味噌汁 ゆで豚の辛子醬油かけ 里芋の煮物 ﾁｷﾝｻﾗﾀﾞ ｱｲｽｸﾘｰﾑ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 586 27.0 20.7 2.4	ご飯、味噌汁 鶏肉の磯辺揚 小松菜の煮浸し もずくﾄﾏﾄ バナナ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 512 27.9 13.5 2.4	中華丼 中華スープ 揚げナスの生姜煮 ｶｯﾌﾞﾙ-のゆかり和え ﾍﾞｰﾁゼﾘｰ 1人分 蛋白質 脂質 塩分 516 19.0 17.1 3.2	ご飯、すまし汁 鶏肉の外ｶｯﾌﾞﾙ-焼き 里芋のｺﾞﾓ味噌煮 菜の花の辛子和え 紅茶ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 544 27.6 14.4 2.9
28	29 肉の日 ★ 肉の日	30 季節のポターージュ ★ 季節のポターージュ	31♡		
ご飯、すまし汁 肉野菜のにんにく炒め 厚揚げの炒り煮 ﾂｯｸﾞﾝ菜の胡麻和え 野菜ジュースのゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 582 24.7 23.5 3.2	ご飯、味噌汁 豚肉の和風茸ソテー 冬瓜の煮物 大根サラダ 黄桃缶 1人分 蛋白質 脂質 塩分 578 24.4 22.2 3.0	ご飯、ｽﾞｯｷｰﾆﾊﾞｰｸﾞｰ 和風ハンバーグ ﾂｯｸﾞﾝ菜の煮浸し ｷﾞﾔﾍﾞｯのしその実和え りんごゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 539 18.6 15.4 3.0	ご飯、味噌汁 魚(メバル)の蒲焼 がんもの煮物 ｲﾝｸﾞﾝのﾋﾞｰﾅｯｯ和え 赤ぶどうのゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 503 23.2 10.7 3.0		