

まだまだ熱中症に注意

- 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

9月



小松原園デイサービス
654-8348

月	火	水	木	金	土
<p>栄養士のひとくちメモ 「もしも」の時に食べるもの</p> <p>9月1日は防災の日です。みなさんは非常食を準備していますか？</p> <p>非常時（もしも）は災害だけではなくありません。歯が痛い・口内炎などの体調不良も、普段通りに食べられないので非常時です。また災害時に風邪を引くといったように、非常事態が重なることも考えられます。</p> <p>そんな時、せっかく備えた非常食が調理に手のかかるものであったり、食べにくいものでは困ります。自分の体調不良の傾向を知り「一番つらい時にも食べられるもの」を非常食にしてください。</p> <p>レトルト粥（白粥）やゼリー飲料は体調が悪い時でも比較的食べやすい食品です。両方とも常温で保存できて温めなくても食べられるので、非常食としてお勧めです。</p>					
				<p>1♡ 二百十日</p> <p>★ 誕生会食</p> <p>鮭ちらし寿司 すまし汁 筑前煮 ぜんまいのクルミ和え 梨（幸水）</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 453 22.8 8.2 2.8</p>	<p>2♡</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(カマ)の生姜煮 フグソラのソテー ひじきとカブのサラダ 杏仁豆腐</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 484 24.8 11.5 2.9</p>
<p>4♡</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(タラ)のミネズナ焼き ひじきと竹輪の煮物 春雨サラダ りんごゼリー</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 534 22.7 14.9 3.7</p>	<p>5♡</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉の香り漬け カボチャのいとこ煮 小松菜の和え物 バナナ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 531 24.7 13.1 2.2</p>	<p>6♡</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 小松菜としめじのソテー もやしの和え物 デザート（ぶどう味）</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 604 24.4 27.4 2.7</p>	<p>7</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉のジューズ風 さつま芋の煮物 小松菜のナムル マンゴー缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 612 21.5 18.1 2.5</p>	<p>8 白露</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(カマ)の生姜醤油焼き カボチャの煮物 インゲンのゴマ醤油和え 黄桃缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 415 19.0 4.6 2.5</p>	<p>9 重陽の節句</p> <p>★ 重陽の節句</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 レンコンのカレー風味炒め 菊花と春菊のわさび和え 栗ようかん</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 513 26.8 7.9 2.9</p>
<p>11 二百十日</p> <p>☔ 体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(カマ)の照り焼き ナスの炒め煮 甘酢生姜ともやしの和え物 ミルクゼリー</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 496 22.9 13.8 2.9</p>	<p>12</p> <p>☔ 体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の粕漬焼き 豆腐の味噌田楽 キャベツサラダ オレンジ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 459 22.4 11.8 2.1</p>	<p>13</p> <p>☔ 体重計測</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(さくら)の西京焼き インゲンの炒め煮 もやしとカブのサラダ みかん缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 504 25.9 17.2 3.2</p>	<p>14♡</p> <p>☔ 体重計測</p> <p>肉の日</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉の南蛮ソース 里芋の煮物 わかめサラダ ぶどうゼリー</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 577 23.1 17.3 3.2</p>	<p>15♡</p> <p>☔ 体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 オクラの磯和え バナナ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 588 22.4 16.1 2.1</p>	<p>16♡</p> <p>☔ 体重計測</p> <p>ご飯、スープ スペイン風オムレツ マカロニとツナのソテー トマトとチーズのサラダ パパロア（いちご）</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 589 24.9 21.5 3.1</p>
<p>18♡ 敬老の日</p> <p>☔ 敬老祭</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(銀ヒラス)の山路焼 きんぴらごぼう 白菜の海苔和え ピーチゼリー</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 520 21.4 14.9 2.9</p>	<p>19♡</p> <p>☔ 敬老祭</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉の七味マヨ炒め ひじきと大豆の煮物 フグソラの梅和え みかん缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 586 26.1 22.5 2.6</p>	<p>20♡ 彼岸入り</p> <p>☔ 敬老祭</p> <p>赤飯、すまし汁 魚の照り焼き 炊き合わせ 小松菜の和え物 赤ぶどうのゼリー</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 446 20.4 6.5 2.7</p>	<p>21</p> <p>☔ 敬老祭</p> <p>五目ごはん すまし汁 肉じゃが ブロッコリーのゴママヨ和え 水ようかん</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 581 20.3 17.7 2.9</p>	<p>22</p> <p>☔ 敬老祭</p> <p>ご飯、味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 大根と竹輪の炒り煮 もやしのナムル 黄桃缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 610 24.9 21.9 3.4</p>	<p>23 秋分の日</p> <p>☔ 敬老祭</p> <p>松茸ごはん すまし汁 魚(鮭)と茸の香味蒸し ほうれん草のわさび和え おはぎ</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 474 25.7 7.7 2.7</p>
<p>25</p> <p>☔ 敬老祭</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(イカ)のバターソテー焼き 根菜の煮物 マカロニサラダ 梨（幸水）</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 579 22.9 21.1 3.3</p>	<p>26 彼岸明け</p> <p>☔ 敬老祭</p> <p>ご飯、中華スープ 揚げ魚(ホキ)の甘酢あん きんぴらごぼう 小松菜の胡麻和え 抹茶ようかん</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 531 20.5 12.7 2.6</p>	<p>27</p> <p>☔ 敬老祭</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉のおろしかけ じゃが芋の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツヨーグルト</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 582 24.5 17.1 3.0</p>	<p>28♡</p> <p>☔ 敬老祭</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉のマスタード焼き がんもの煮物 ほうれん草の青じそ和え 人参ゼリー</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 606 27.3 26.6 3.4</p>	<p>29♡ 十五夜</p> <p>☔ 敬老祭</p> <p>肉の日</p> <p>★ 肉の日</p> <p>月見豚丼 味噌汁 白菜の煮物 フグソラのゆず醤油和え カボチャパパロア</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 560 27.3 17.4 3.1</p>	<p>30♡</p> <p>☔ 敬老祭</p> <p>★ ポターージュの日</p> <p>ご飯 カボチャのポターージュ 豆腐ステーキあんかけ ピザとじゃこの炒め煮 大根サラダ、黄桃缶</p> <p>1食材：蛋白質 脂質 塩分 541 23.5 13.9 3.4</p>