



手洗いをしっかりと！
さまざまな感染症の予防に



2023年

10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
2♡	3♡	4♡	5	6	7
ご飯、すまし汁 魚(タラ)のカレーミルク フキの土佐煮 春菊のくるみ和え バナナ	焼き鳥丼 味噌汁 フキと竹輪の煮物 かつおの辛子マヨ和え ピーチムース	ご飯、味噌汁 魚(ツバ)の土佐漬け焼き 大根と鶏肉の煮物 キャベツのしその実和え りんごゼリー	★ 誕生会食 さつま芋ご飯、すまし汁 天ぷら(比)、かき揚げ 空也蒸し インゲンの胡麻和え きなごミルクムース	ご飯、味噌汁 豚肉のジンギスカン風 根菜の煮物 ほうれん草のわさび和え オレンジ	ご飯、味噌汁 魚(さわら)の西京焼き 竹輪の甘辛煮 小松菜の胡麻和え 野菜ジュースのゼリー
1kg 蛋白質 脂質 塩分 448 26.3 8.1 3.0	1kg 蛋白質 脂質 塩分 555 24.8 20.5 3.1	1kg 蛋白質 脂質 塩分 451 24.1 7.9 2.7	1kg 蛋白質 脂質 塩分 525 18.7 9.7 4.0	1kg 蛋白質 脂質 塩分 545 24.7 18.0 3.4	1kg 蛋白質 脂質 塩分 503 24.5 14.8 3.7
9 スポーツの日	10	11	12♡	13♡	14♡
★ お弁当 ふりかけおにぎり 鶏肉のから揚げ 玉子焼き、ウィンナー きんぴらごぼろ オレンジ	ご飯、中華スープ かに玉 パプリカのソテー キャベツのゴマドレ和え りんごムース	ご飯、味噌汁 鶏肉の和風炒め カブと厚揚げの煮物 インゲンの土佐和え 黄桃缶	ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の粕漬焼き パプリカと切干の煮物 オクラの和え物 みかん缶	ご飯、味噌汁 肉団子の甘酢あん 白菜の信田煮 パプリカのカニカマ和え フルーツポンチ	★ 肉の日 ご飯、スープ ポークチャップ カボチャの煮物 レタスのサラダ メロンゼリー
1kg 蛋白質 脂質 塩分 577 25.5 23.4 1.7	1kg 蛋白質 脂質 塩分 549 23.1 20.4 3.4	1kg 蛋白質 脂質 塩分 517 24.0 16.3 3.0	1kg 蛋白質 脂質 塩分 465 21.9 11.1 2.9	1kg 蛋白質 脂質 塩分 551 19.0 16.4 3.5	1kg 蛋白質 脂質 塩分 602 22.9 20.3 3.2
16♡	17♡	18♡	19	20	21
🏠 体重計測 ★ ポタージュの日 ご飯、きのこのポタージュ 魚(メバル)のガーリックチリ キャベツの炒め煮 人参とレーズンのサラダ バナナ	🏠 体重計測 ご飯、すまし汁 豚肉の味噌焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のなめ草和え ぶどうゼリー	🏠 体重計測 ★ 魚の日 ご飯、すまし汁 魚(マス)のオランダ煮 里芋の味噌田楽 春菊のわさび和え りんごゼリー	🏠 体重計測 ご飯、すまし汁 魚(アジ)の照り焼き 厚揚げとじゃが芋の煮物 白菜の甘酢和え みかん缶	🏠 体重計測 ♪ 演奏会 🏠 体重計測 ご飯、味噌汁 鶏肉の梅香焼き 秋野菜のオイスター煮 もやしの梅風味サラダ ピーチゼリー	🏠 体重計測 ご飯、すまし汁 豚肉と野菜のタレ炒め 里芋のバター炒め 梨と白菜のサラダ 杏仁豆腐
1kg 蛋白質 脂質 塩分 501 24.3 14.3 2.2	1kg 蛋白質 脂質 塩分 584 24.3 20.6 2.7	1kg 蛋白質 脂質 塩分 479 20.9 8.9 2.9	1kg 蛋白質 脂質 塩分 453 22.0 7.7 2.5	1kg 蛋白質 脂質 塩分 546 21.5 15.5 3.1	1kg 蛋白質 脂質 塩分 574 23.2 21.4 3.1
23	24 霜降	25	26♡	27♡ 十三夜	28♡
坦々丼 中華スープ ナスと竹輪の煮物 もやしとツナの和え物 黄桃缶	ご飯、味噌汁 ハンバーグデミソース 小松菜の煮浸し キャベツとツナのサラダ みかん缶	★ 運動会 お楽しみメニュー	★ 運動会 お楽しみメニュー	★ 十三夜 ご飯、味噌汁 蒸魚(イナダ)の野菜あん 大豆の五目煮 白菜のゆず和え 栗ようかん	ご飯、味噌汁 魚(ホキ)のトマトソース たけのこと竹輪の煮物 白菜のわさび醤油和え 黄桃缶
1kg 蛋白質 脂質 塩分 575 23.3 22.0 3.4	1kg 蛋白質 脂質 塩分 546 20.5 16.1 3.8	1kg 蛋白質 脂質 塩分	1kg 蛋白質 脂質 塩分	1kg 蛋白質 脂質 塩分 587 25.5 14.6 3.0	1kg 蛋白質 脂質 塩分 450 26.1 6.2 4.4
30♡	31♡ ハロウィン				
ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 じゃが芋のたらこ炒め ほうれん草の青じそ和え りんごゼリー	★ ハロウィン ハヤシライス えのきとセロリのスープ キャベツと林檎味のツナ カボチャパパロア				
1kg 蛋白質 脂質 塩分 556 24.5 16.7 2.7	1kg 蛋白質 脂質 塩分 554 22.1 20.1 3.5				