



手洗いをしっかりと!

さまざまな感染症の予防に  
インフルエンザが流行っています

2023年

11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 <b>ソクソクする風邪</b> 風邪は症状によって対応が変わります。 ・ソクソクした寒気 ・首筋や肩の凝り ・咳やくしゃみ、鼻水が出る  こんな症状が出る場合は、冷えが原因です。 体を温めて発汗を促す食材(☆)を摂ってください。 ☆しょうが、長ねぎの白い部分、青ねぎ、しそ、わさび(にら、こしょう、唐辛子とあわせて摂ると効果的です)	1♡	2	3 文化の日 ★ 誕生会食	4	
ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 じゃが芋のたらこ炒め 白菜の青じそ和え メロンゼリー 1kg 蛋白質 脂質 塩分 556 24.5 16.7 2.7	ご飯、中華スープ 豚肉のオスターソース炒め いんげんと車麩の煮物 キャベツのゴマ醤油和え みかん缶 1kg 蛋白質 脂質 塩分 552 21.8 19.6 2.7	赤飯、すまし汁 魚(キンメ)の山路焼 白菜の信田煮 春菊のゆずポン酢和え 水ようかん 1kg 蛋白質 脂質 塩分 529 21.2 14.8 3.2	ケチャップライス キャベツと人参のスープ チーズオムレツ プロヨーグルト コーヒーゼリー 1kg 蛋白質 脂質 塩分 552 21.9 22.3 3.3		
6	7	8 立冬	9♡	10♡	11♡
ご飯、味噌汁 魚(ブリ)照り焼き 切干大根の煮物 小松菜のくるみ和え フルーツあんみつ 1kg 蛋白質 脂質 塩分 464 23.3 7.1 3.8	ご飯、中華スープ かに玉あんかけ たけのこのツナ煮 ナスのねりごま和え 黄桃缶 1kg 蛋白質 脂質 塩分 567 25.1 19.1 3.4	ご飯、味噌汁 豚肉のバターポン酢炒め さつま揚げと冬瓜の煮物 キャベツとハムのサラダ パナナ 1kg 蛋白質 脂質 塩分 609 24.4 24.7 3.4	ご飯、味噌汁 魚(ホキ)土佐漬け カボチャの金平煮 れんこんのごまひじきサラダ ぶどうゼリー 1kg 蛋白質 脂質 塩分 482 24.0 6.1 3.2	秋野菜カレー キャベツとハムのスープ レタスときゅうりのサラダ フルーツヨーグルト 1kg 蛋白質 脂質 塩分 525 16.6 14.6 3.3	ご飯、味噌汁 鶏肉の酒蒸しゆず風味 がんもと大根の煮物 きゃべつとリンゴのサラダ みかん缶 1kg 蛋白質 脂質 塩分 546 24.9 20.0 2.8
13♡	14♡ 肉の日	15♡ 七五三	16	17	18
体重計測	体重計測 ★ 肉の日	体重計測	体重計測	体重計測 ★ ポターージュの日	体重計測
ご飯、味噌汁 魚(秋鮭)の柚庵焼き ごぼうの五目炒め 小松菜のゴマドレ和え ピーチゼリー 1kg 蛋白質 脂質 塩分 458 24.7 9.0 3.0	ご飯、味噌汁 鶏肉の茸あんからめ さつま揚げの煮物 大根の塩昆布和え りんごゼリー 1kg 蛋白質 脂質 塩分 560 24.1 17.0 3.4	ご飯、味噌汁 豚肉の柳川風 もやしのカレー風味 大根のなめ草和え 杏仁豆腐 1kg 蛋白質 脂質 塩分 570 27.5 19.5 3.4	ご飯、すまし汁 メンチカツ レンコンの炒り煮 カブの梅和え みかん缶 1kg 蛋白質 脂質 塩分 591 14.3 19.0 2.9	ご飯、里芋のポターージュ 鶏肉のオレンジ煮 ほうれん草の煮浸し 白菜のカニカマ和え パナナ 1kg 蛋白質 脂質 塩分 606 27.7 21.3 3.2	ご飯、味噌汁 魚(ツバ)西京焼き 竹輪とインゲン草の炒め煮 春菊のわさび和え キウイフルーツ 1kg 蛋白質 脂質 塩分 458 23.3 10.9 3.8
20	21 出前食	22 小雪 出前食	23♡ 勤労感謝の日	24♡	25♡
ご飯、味噌汁 魚(メバル)トマト煮 じゃが芋の炒め煮 ｷﾞｸﾞｸ菜のカニカマ和え メロンゼリー 1kg 蛋白質 脂質 塩分 509 26.3 9.9 3.6	ご飯、すまし汁 魚(カレイ)フライ 白菜の塩昆布の煮物 春菊のポン酢和え オレンジ 1kg 蛋白質 脂質 塩分 428 23.3 7.6 3.3	ご飯、味噌汁 鶏肉と大根の塩バター煮 ｸﾞｯｸﾞｸのホタテ風味あん キャベツのしその実和え ぶどうゼリー 1kg 蛋白質 脂質 塩分 529 24.4 15.4 4.0	ご飯、味噌汁 魚(メバル)野菜あん ひじきと竹輪の煮物 ｷﾞｸﾞｸ菜のごま酢和え パナナ 1kg 蛋白質 脂質 塩分 484 24.2 10.8 3.3	かしわめし、すまし汁 大根とがんもの含め煮 春菊のお浸し 金平ごぼう、桜漬 杏ゼリー 1kg 蛋白質 脂質 塩分 519 21.3 14.5 3.9	ご飯、中華スープ チンジャオロースー 中華風湯豆腐 ｷﾞｸﾞｸ菜とツナの和え物 りんごゼリー 1kg 蛋白質 脂質 塩分 603 24.5 24.7 3.9
27♡	28♡	29♡ 肉の日	30	栄養士のひとくちメモ <b>喉が痛い、熱が出る風邪</b> 風邪は症状によって対応が変わります。 ・のどが痛い ・熱が出る ・寒気は少ない  こんな症状が出る場合は、体の熱が原因です。 体の熱を冷ます食材(☆)を摂ってください。 ☆くず、ミント、緑茶、桑の葉茶、パナナ、 スッキー二、きゅうり、ナス	
ご飯、味噌汁 魚(さわら)香味焼 ひじきの煮物 小松菜のわさび和え 野菜ジュースのゼリー 1kg 蛋白質 脂質 塩分 478 24.9 12.6 3.3	大豆入りキーマカレー ほうれん草とコーンのスープ キャベツとｶｶﾙの胡麻サラダ ジャムヨーグルト 1kg 蛋白質 脂質 塩分 573 24.6 20.1 3.7	ご飯、すまし汁 豚肉のねぎ塩焼き 根菜と竹輪の煮物 大根の辛子酢味噌 みかん缶 1kg 蛋白質 脂質 塩分 583 24.6 20.4 3.2	ご飯、味噌汁 魚(タラ)甘酢あんかけ がんもの煮物 もやしの柚子胡椒和え キウイフルーツ 1kg 蛋白質 脂質 塩分 493 28.6 11.4 3.3		