



手洗いをしっかりと！
さまざまな感染症の予防に



2023年

12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
<p>年末年始のご案内</p> <p>今年もお世話になりました。</p> <p>今年の小松原園デイサービスの営業は12月30日(土)までです。</p> <p>来年は1月4日(木)から営業いたしますのでよろしくお願い致します。</p> <p>皆様、よいお年をお迎えください。</p>					
				1	2
4	5	6	7♡ 大雪	8♡ 針供養	9♡
<p>★ 誕生会食</p> <p>赤飯、すまし汁 魚(赤魚)のとろろ蒸し 白菜の信田煮 春菊のゆずポン酢和え 水ようかん(栗)</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 489 25.1 6.0 2.9</p>	<p>鶏そぼろ丼 味噌汁 ごぼうと竹輪の煮物 ほうれん草のマヨ醤油和え オレンジ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 585 26.4 22.4 3.2</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(メバル)の和風マリネ 白菜のあんかけ わかめサラダ メロンゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 489 23.0 9.8 3.2</p>	<p>ルーロー飯風(豚甘辛丼) 冬瓜の中華スープ ひじきの煮物 小松菜のおかか和え りんごゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 590 27.2 19.8 4.4</p>	<p>ご飯、すまし汁 豚肉の山椒炒め 里芋の味噌田楽 ほうれん草のゴマ醤油和え みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 590 23.5 20.1 2.9</p>	<p>ご飯 鶏肉の飛鳥鍋風 入り豆腐 もやしの中華和え お茶ゼリー黒蜜かけ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 533 30.0 14.1 2.3</p>
11♡	12♡	13♡ 正月事始め	14 肉の日	15	16
<p>体重計測</p> <p>★ ポータージュの日</p> <p>ご飯、さつまいもポータージュ 鶏肉のバター醤油焼き 小松菜の炒め煮 ごぼうひじきサラダ みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 660 26.2 25.1 3.3</p>	<p>体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(タラ)揚げおろし煮 マカロニソテー ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰの胡麻和え ぶどうゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 518 22.3 10.5 2.9</p>	<p>体重計測</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(メ)の味噌シチュー煮 胡麻豆腐 ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰのサラダ バナナヨーグルト</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 596 32.4 20.1 3.2</p>	<p>体重計測</p> <p>★ 肉の日</p> <p>ご飯、すまし汁 豚肉のみそ生姜焼き ナスの炒め煮 ｶｯﾌﾟﾘｰのゆかり和え 野菜ジュースのゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 601 21.4 26.3 3.3</p>	<p>体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 鶏肉のマーメレード焼き 昆布とごぼうの煮物 もやしのピリ辛和え オレンジ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 544 24.3 19.3 3.6</p>	<p>体重計測</p> <p>ご飯、味噌汁 魚(ｲﾀﾞ)の野菜あんかけ さつまいもの小豆煮 キャベツのしその実和え みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 604 21.8 13.7 2.5</p>
18	19	20♡ クリスマス会	21♡ クリスマス会	22♡ 冬至	23
<p>ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の吉野煮 さつまいもの金平煮 もやしの磯和え りんごゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 478 22.2 4.9 2.8</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 ビーフソテー 春菊ともやしの胡麻和え バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 553 24.1 16.1 2.8</p>	<p>ピラフ 白菜と人参のスープ 海老と野菜のオムレツ カボチャのサラダ プリン</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 606 25.6 21.8 3.3</p>	<p>パセリﾄﾞｲﾌﾞ、コーンスープ フライドチキン マカロニのグラタン風 キャベツとリンゴのサラダ コーヒーゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 653 20.0 24.6 3.6</p>	<p>★ 冬至</p> <p>ご飯、すまし汁 魚(秋鮭)の柚庵焼き カボチャの煮物 もやしの味噌ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え きなこミルクムース</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 470 23.7 7.8 2.6</p>	<p>ご飯、スープ 魚(ｱｼ)のカレー風味焼き ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰのソテー ｶｯﾌﾟﾘｰのマリネサラダ メロンゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 477 19.9 14.3 2.6</p>
25♡ クリスマス	26♡	27♡	28	29	30
<p>ご飯、すまし汁 魚(マス)のちゃんちゃん焼き 大根のホタテ風味あんかけ ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰの和え物 ぶどうゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 520 26.4 14.1 2.7</p>	<p>ご飯、味噌汁 親子煮 ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰのきのこ炒め煮 春雨サラダ りんごゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 574 23.3 17.1 3.6</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(さわら)の黄身焼き じゃが芋の甘辛炒め 白菜の塩麹和え バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 526 23.4 15.6 2.8</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の香味蒸し 高野豆腐の煮物 キャベツのゆず醤油和え みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 536 25.0 16.9 2.3</p>	<p>ご飯、味噌汁 ぎせい豆腐 ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰの煮浸し 大根のゆかり和え ももゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 623 24.6 18.9 3.4</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(銀ﾄﾞｲﾌﾞ)の磯辺焼き ﾌﾞｯﾌﾟﾘｰのホタテ風味あん もやしのゆず醤油和え フルーツポンチ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 438 24.5 6.6 2.2</p>