



手洗いをしっかりと!
さまざまな感染症の予防に

2024年

1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 元旦 小松原園デイサービスは 12月31日(日)~1月3日(水)までお休みです 	2 	3 	4♡ ご飯、すまし汁 魚(カレイ)のフライ レンコンの煮物 白菜の酢味噌和え ぶどうゼリー E値: 蛋白質 548 脂質 24.6 塩分 10.3 糖質 3.6	5♡ ご飯、すまし汁 魚(タラ)の中華煮 ぜんまいの炒り煮 もやしと蒸し鶏のサラダ デザート入(ぶどう) E値: 蛋白質 477 脂質 27.4 塩分 8.6 糖質 3.4	6♡ ご飯、味噌汁 和風ハンバーグ たけのこの炒め煮 コールスローサラダ りんごゼリー E値: 蛋白質 536 脂質 20.1 塩分 14.6 糖質 3.5
8♡ 成人の日 ご飯、味噌汁 魚(ホキ)の西京焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのドレッシング和え ももゼリー E値: 蛋白質 440 脂質 22.8 塩分 6.8 糖質 2.7	9♡ チャーハン カブの菜のスープ ミニ春巻き 春雨サラダ メロンゼリー E値: 蛋白質 522 脂質 17.0 塩分 16.6 糖質 2.6	10♡ ご飯、味噌汁 豚肉の甘酢炒め スープ湯豆腐 小松菜のナムル 黄桃缶 E値: 蛋白質 558 脂質 21.2 塩分 19.5 糖質 2.5	11 鏡開き ご飯、味噌汁 かき揚げ カブと鶏肉の煮物 ほうれん草の磯香和え あんころもち E値: 蛋白質 595 脂質 21.2 塩分 11.1 糖質 2.8	12 ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の照り焼き ナスの煮物 白菜の梅肉和え みかん缶 E値: 蛋白質 471 脂質 19.2 塩分 12.0 糖質 3.1	13 ご飯、スープ タンドリーチキン 里芋と焼豆腐の味噌田楽 オーロラサラダ ミルクゼリー E値: 蛋白質 558 脂質 24.8 塩分 17.3 糖質 2.5
15 体重計測 ご飯、すまし汁 鶏肉のから揚げ レンコンとごぼうの煮物 ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー E値: 蛋白質 558 脂質 23.4 塩分 16.3 糖質 2.7	16 体重計測 ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌マヨ焼き 白菜の信田煮 オクラのわさび醤油和え オレンジ E値: 蛋白質 499 脂質 23.4 塩分 18.7 糖質 2.7	17♡ 体重計測 ★ 新年会 ご飯、味噌汁 かに玉あんかけ 切昆布の炒め煮 オクラのわさび醤油和え 黒豆 りんごゼリー E値: 蛋白質 611 脂質 18.9 塩分 21.3 糖質 3.4	18♡ 体重計測 ★ 新年会 ご飯、味噌汁 魚(メダカ)のから揚げ 竹輪の磯辺炒め 酢の物、伊達巻 胡柚子 E値: 蛋白質 491 脂質 24.3 塩分 8.2 糖質 3.9	19♡ 体重計測 キーマカレー じゃが芋とセロリのスープ わかめとわかめのサラダ ジャムヨーグルト E値: 蛋白質 472 脂質 18.1 塩分 15.2 糖質 3.2	20 体重計測 ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌煮 ナスと豚肉の炒め物 菜の花のゴマ醤油和え バナナ E値: 蛋白質 684 脂質 27.3 塩分 33.6 糖質 3.5
22♡ ご飯、味噌汁 豚肉の甘酢炒め 大根とさつま揚げの煮物 もやしの二色和え みかん缶 E値: 蛋白質 534 脂質 20.7 塩分 16.1 糖質 2.6	23♡ 体重計測 ★ 季節のボタニの日 ご飯、葱と白菜のボタニ 魚(銀ヒラ)のトマトソースかけ 根菜の煮物 チキンサラダ ももゼリー E値: 蛋白質 528 脂質 25.5 塩分 11.6 糖質 2.1	24♡ ご飯、味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 里芋の煮物 白菜の塩昆布和え オレンジ E値: 蛋白質 494 脂質 20.4 塩分 14.3 糖質 2.7	25 体重計測 ★ 誕生会食 豚肉の甘酢ちらし寿司 粕入り味噌汁 野菜つみれの炊き合わせ りんごのゆず煮 E値: 蛋白質 499 脂質 17.5 塩分 11.8 糖質 3.2	26 体重計測 ご飯、すまし汁 魚(アジ)の香味焼 ビーフンソテー ブロッコリーのおかかマヨ和え みかん缶 E値: 蛋白質 500 脂質 24.5 塩分 16.1 糖質 2.7	27 体重計測 ご飯、味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 青菜と卵の炒め物 ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー E値: 蛋白質 553 脂質 22.8 塩分 18.3 糖質 2.8
29 ご飯、味噌汁 魚(サモ)の柚庵焼き 目豆煮 ポテトサラダ キウイフルーツ E値: 蛋白質 559 脂質 28.8 塩分 16.8 糖質 2.7	30 ご飯、味噌汁 豚肉の天ぷら 湯豆腐 わかめときゅうりの酢の物 野菜ジュースのゼリー E値: 蛋白質 490 脂質 23.1 塩分 13.1 糖質 2.6	31 ご飯、中華スープ 豚肉の中華旨煮 さつま芋のレモン煮 キャベツと竹輪の真砂和え みかん缶 E値: 蛋白質 548 脂質 19.1 塩分 14.2 糖質 2.5	<p>本年もよろしくお願いいたします</p>		