



手洗いをしっかりと!
さまざまな感染症の予防に



2024年
2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 野菜の分類① 野菜の分類方法は様々ですが、食べる部位によって分類すると ①葉菜類（葉や茎：白菜、キャベツ、小松菜など） ②果菜類（果実：きゅうり、カボチャ、トマトなど） ③根菜類（根や肥大した茎：大根、人参、ごぼうなど） があります、この他に「花菜（かさい）類」と呼ばれる花やつぼみの部分を食べる野菜があります。ブロッコリー、みょうが、カリフラワー、ふきのとう、のらぼう、食用菊などがこの花菜類とされています。花を食べる野菜という意味で「花野菜」と呼ばれることもあります。 2/27昼食の「花野菜サラダ」にはブロッコリーとカリフラワーを使っています。どうぞお楽しみに！			1♡ チキンカレー キャベツと椎茸のスープ カブとハムのサラダ 毎ジャムヨーグルト 1杯 蛋白質 脂質 塩分 550 19.4 19.2 3.7	2♡ ご飯、中華スープ 豚肉と卵の中華炒め 春巻き カリフラワーの中華和え ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 586 21.3 23.0 2.8	3♡ 節分 大豆ごはん、けんちん汁 いわしバーグの蒲焼 ぜんまいの煮物 もやしの三杯酢和え 牛乳かん きな粉黒蜜 1杯 蛋白質 脂質 塩分 539 22.5 14.5 4.4
5♡ ご飯、味噌汁 豚肉の和風ソテー ジャガ芋の甘辛煮 カリフラワーのピザ和え ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 526 18.8 15.7 2.6	6♡ ご飯、味噌汁 かに玉 ほうれん草と茸の炒め煮 カリフラワーのゆず醤油和え ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 500 15.5 17.0 3.2	7♡ ご飯、すまし汁 魚(メバル)の味噌マヨ焼き 里芋と竹輪の煮物 えんどうと蒸し鶏の和え物 ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 511 23.9 13.8 3.6	8 針供養 ★ 誕生会食 赤飯、すまし汁 天ぷら 冬瓜の豚そぼろ煮 しる菜の胡麻辛子と和え 紅茶ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 601 20.1 16.5 3.5	9 ご飯、すまし汁 鶏肉のチーズ焼き 大根とエビのあんかけ 小松菜のゴママヨ和え ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 479 23.5 13.6 2.8	10 ご飯、味噌汁 豚肉のオムライス炒め ふきの土佐煮 サワーキャベツ ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 510 20.9 13.9 3.3
12 建国記念日 振替 体重計測	13 体重計測	14 バレンタインデー 体重計測 ★ バレンタイン	15♡ 体重計測	16♡ 体重計測	17♡ 体重計測 ★ 季節のポターージュ
12 ご飯、味噌汁 魚(赤魚)のかぶら蒸 カリフラワーと桜エビの炒め物 レンコンのわさびマヨ ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 487 24.2 12.6 3.0	13 ご飯、味噌汁 豚肉の生姜焼き さつまいもの煮物 胡瓜のおろし和え ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 561 20.9 16.8 3.6	14 ご飯、パンフキンスープ 鶏肉のトマト煮 ハートコロック カリフラワーサラダ チョコパバロア 1杯 蛋白質 脂質 塩分 591 23.5 17.8 2.8	15 ご飯、すまし汁 魚(さごし)ねぎ味噌焼き もやしのカレー風味炒め ひじきサラダ ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 520 23.0 18.9 2.9	16 ご飯、味噌汁 和風ハンバーグ 若竹煮 ミモザサラダ ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 471 19.6 11.4 3.4	17 ご飯 カリフラワーの和風ポターージュ 魚(銀たけ)ソテー茸ソース 切干大根の煮物 もやしの和え物、ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 571 27.7 14.6 2.7
19♡ 雨水 ★ 駅弁・富山県 富山三食ちらし寿司 すまし汁、鶏のから揚げ レンコンの土佐煮 菜の花の酢味噌和え フルーツ寒天 1杯 蛋白質 脂質 塩分 640 32.3 17.6 3.9	20♡ ご飯、味噌汁 魚(サメ)のホトテラサダ 焼き 切干大根の煮物 白菜の梅和え ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 534 22.9 15.8 2.9	21♡ ご飯、スープ ロールキャベツのクリーム煮 スパゲティ和風ソテー カリフラワーのカレーピクルス ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 548 17.3 18.9 2.3	22 ご飯、味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜つみれの煮物 小松菜のきな粉胡麻和え ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 486 22.9 9.4 2.9	23 天皇誕生日 ご飯、すまし汁 魚(タラ)のピカタ 大根の胡麻味噌煮 春雨の中華サラダ ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 472 21.4 8.3 2.6	24 ご飯、味噌汁 鶏肉の磯辺焼き キャベツの炒め煮 春菊のクルミ和え ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 460 20.9 11.2 2.5
26 ご飯、すまし汁 豚肉の山椒炒め 大根の味噌煮 小松菜のおかか和え ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 519 18.9 17.0 2.3	27 ご飯、味噌汁 魚(林)のトマトソース さつまいものレモン煮 花野菜サラダ ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 504 18.7 8.2 2.3	28 ご飯、味噌汁 鶏肉の紅しょうが天 大根金平 白菜のゆかりマヨ和え ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 542 19.2 19.7 2.2	29♡ ご飯、味噌汁 魚(川サ)のムニエル がんもと冬瓜の煮物 もやしの中華和え ゼリー 1杯 蛋白質 脂質 塩分 517 23.7 16.3 2.4	野菜の分類② (農林水産省の野菜生産出荷統計の調査対象品目) ①根菜類 だいこん、にんじん、ごぼう、芋など ②葉菜類 はくさい、キャベツ、玉ねぎなど ③果菜類 きゅうり、かぼちゃ、トマトなど ④香辛野菜 しょうが ⑤果実的野菜 いちご、メロン、すいか	

