



手洗いをしっかりと!
さまざまな感染症の予防に



2024年

3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♡	2♡
				ご飯、すまし汁 鶏肉の和風ソテー じゃが芋の味噌煮 おろし和え ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 476 19.3 8.6 2.3	ご飯、味噌汁 魚(カマ)の照り焼き 大根のそぼろ煮 ごぼうサラダ ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 502 23.1 15.5 2.8
4♡	5♡	6♡ 啓蟄	7	8	9
ご飯、味噌汁 魚(メバル)の照り焼き 五目豆煮 春雨サラダ ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 514 21.9 14.1 3.5	ご飯、中華スープ 豚肉の甘酢炒め キャベツの信田煮 ツナ和え ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 517 18.6 16.2 2.5	ご飯、味噌汁 魚(メバル)の照り焼き 五目豆煮 春雨サラダ ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 497 23.1 11.9 2.8	ご飯、中華スープ 豚肉と野菜のタレ炒め 里芋の煮物 もやしのナムル ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 525 19.5 16.9 2.7	ご飯、すまし汁 サバの味噌煮 レンコンのきんぴら ぎゅうりのマヨポン酢 ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 639 22.6 29.0 3.3	ご飯、味噌汁 蒸し鶏のおろしポン酢のせ 切昆布の煮物 菜の花のドレッシング和え ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 470 23.3 10.4 3.3
11	12	13	14♡ ホワイトデー	15♡	16♡
体重計測	体重計測	体重計測 ★ 誕生会食	体重計測 ★ ホワイトデー	体重計測	体重計測
ご飯、味噌汁 魚(赤魚)の有馬焼き 大根の味噌煮 ひじきの韓国風サラダ ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 472 23.8 10.3 3.4	ご飯、すまし汁 豚肉の味噌マヨ炒め さつまいもの甘煮 ピーマンサラダ ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 602 18.3 18.5 2.6	赤飯、すまし汁 魚(いなだ)の若草揚げ フキと筍の煮物 もやしの海苔和え いちごパエリア 1人分 蛋白質 脂質 塩分 617 27.2 21.3 3.2	ご飯、スープ 鶏肉のホワイトソース チゲソウ菜の煮浸し カニ風味サラダ 牛乳プリン ピーチソース 1人分 蛋白質 脂質 塩分 501 25.2 15.6 3.2	ご飯、味噌汁 魚(タラ)のタラ焼 大根の煮物 菜の花の錦糸和え ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 500 26.0 12.6 3.0	ご飯、味噌汁 照り焼きハンバーグ インゲンの甘辛煮 ほうれん草のわさび和え ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 488 18.4 10.5 3.7
18	19♡	20♡ 春分の日	21♡	22	23 彼岸明け
ご飯、味噌汁 揚げ鶏の南蛮漬け かぼちゃのかにあんかけ レタスとコーンのサラダ ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 517 22.1 14.5 2.6	ご飯、味噌汁 魚(アジ)の蒲焼 カブの煮物 キャベツの塩麹和え ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 507 24.4 13.5 3.0	五目御飯、味噌汁 ぎせい豆腐 たけのこの土佐煮 きゅうりの酢の物 ぼたもち 1人分 蛋白質 脂質 塩分 552 24.4 13.2 3.5	ご飯、味噌汁 豚肉の韓国焼肉風 じゃが芋の煮物 インゲンの辛子和え ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 578 21.6 18.2 3.7	大豆入りキーマカレー スープ ツナとトマトのヨーグルトサラダ 紅茶ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 602 21.1 26.6 3.3	ご飯、すまし汁 鶏肉の塩レモン焼き ナスの味噌炒め 春雨サラダ ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 546 19.3 20.0 2.4
25	26	27	28♡	29♡	30♡
ご飯、味噌汁 魚(さわら)香味焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草のクルミ和え ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 524 28.1 13.3 2.9	ご飯、すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 青豆入り豆腐炒め さつまいものサラダ ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 514 21.7 10.9 2.9	ご飯、味噌汁 魚(銀ひし)の生姜煮 がんもんの煮物 ほうれん草の和え物 ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 517 27.1 13.5 2.8	麻婆丼 中華スープ 蒸かぼちゃごまだれ チゲソウ菜の中華和え ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 563 19.9 18.4 3.3	ご飯、中華スープ 中華風玉子焼き野菜あん 大根のツナ煮 チゲソウ菜の生姜和え ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 462 18.5 11.5 2.7	ご飯、すまし汁 魚(マス)の揚げおろし煮 ごぼうの炒め煮 菜の花の酢味噌和え ゼリー 1人分 蛋白質 脂質 塩分 531 25.8 13.1 2.7