



手洗いをしっかりと!

さまざまな感染症の予防に

2024年

4月



小松原園デイサービス
654-8348

月	火	水	木	金	土
1 開園記念日 豆ご飯、お吸い物 赤魚の野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 フルーツ盛り合わせ E補給: 蛋白質 404 脂質 18.7 塩分 4.2 糖分 2.8	2 ご飯、コーンポタージュスープ ハンバーグ 付) グリル野菜 カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ (パイナップル) E補給: 蛋白質 489 脂質 14.9 塩分 10.9 糖分 2.7	3 ご飯、味噌汁 あじの南蛮漬け じゃがいもの炒め煮 フルーツ缶 (みかん) E補給: 蛋白質 492 脂質 22.9 塩分 7.4 糖分 3.0	4 ハーモニカ ご飯、味噌汁 牛肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 香の物 (桜だいこん) E補給: 蛋白質 468 脂質 26.2 塩分 10.7 糖分 2.9	5 ご飯、味噌汁 マトウダイのバター醤油焼き 付) ビーマン金平 菜の花の錦糸和え フルーツ (オレンジ) E補給: 蛋白質 426 脂質 22.8 塩分 7.8 糖分 2.2	6 ご飯、味噌汁 鶏肉のタルタルソース焼き 付) いんげん ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ (パイナップル) E補給: 蛋白質 496 脂質 20.9 塩分 15.7 糖分 2.3
8 体重計測 十五穀米、とろろ茶そば さわらの木の芽焼き 付) たけのこ・はじかみ 卵豆腐のくずあんかけ フルーツ (オレンジ) E補給: 蛋白質 501 脂質 25.4 塩分 10.5 糖分 3.4	9 体重計測 ご飯、お吸い物 さばの煮付け 付) オクラ・花人参 あさりと菜の花の酢みそかけ フルーツ缶 (マンゴー) E補給: 蛋白質 481 脂質 24.1 塩分 11.2 糖分 2.5	10 体重計測 ご飯、中華スープ 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ E補給: 蛋白質 598 脂質 27.6 塩分 17.9 糖分 2.6	11 体重計測 ご飯、味噌汁 しいらの和風ムニエル 付) ビーマン 畑菜のお浸し フルーツ缶 (黄桃) E補給: 蛋白質 438 脂質 23.5 塩分 5.7 糖分 1.9	12 体重計測 ホタテのピラフ コンソメスープ 洋風卵焼き コールスローサラダ フルーツ缶 (マンゴー) E補給: 蛋白質 565 脂質 21.8 塩分 18.2 糖分 3.8	13 体重計測 ご飯、味噌汁 金目鯛の煮付け 付) ふき、花人参 なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し E補給: 蛋白質 503 脂質 20.9 塩分 14.0 糖分 2.9
15 ご飯、味噌汁 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ (メロン) E補給: 蛋白質 558 脂質 24.7 塩分 19.7 糖分 2.3	16 絵手紙 春のたまご丼、お吸い物 畑菜のピーナッツ和え フルーツ (オレンジ) E補給: 蛋白質 471 脂質 15.9 塩分 13.0 糖分 2.6	17 民謡 B級グルメ ご飯、味噌汁 さばの生姜煮 付) 花人参・オクラ キャベツのゆかり和え フルーツ缶 (マンゴー) E補給: 蛋白質 470 脂質 20.7 塩分 11.6 糖分 2.2	18 B級グルメ ご飯、味噌汁 豆腐ハンバーグ、テリヤキソース 付) いんげん、人参グラッセ 菜の花の辛子和え フルーツ缶 (白桃) E補給: 蛋白質 465 脂質 18.7 塩分 6.6 糖分 2.8	19 ハーモニカ ご飯、味噌汁 ほっけのみりん焼き 付) しろな ひじきの煮物 フルーツ缶 (ミックス) E補給: 蛋白質 447 脂質 19.7 塩分 6.4 糖分 1.8	20 きつねそば えび焼売 ブロックリーのごまドレッシング和え フルーツ (バナナ) E補給: 蛋白質 504 脂質 17.3 塩分 14.8 糖分 3.3
22 ご飯、味噌汁 かれいの焼き浸し 付) 小松菜・花麩 なすの炒め物 フルーツ (オレンジ) E補給: 蛋白質 440 脂質 19.7 塩分 9.5 糖分 2.3	23 ご飯、中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ (パイナップル) E補給: 蛋白質 564 脂質 20.6 塩分 19.0 糖分 2.6	24 ご飯、味噌汁 豚肉とときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ (オレンジ) E補給: 蛋白質 601 脂質 23.4 塩分 23.4 糖分 2.2	25 ご飯、お吸い物 さばの味噌煮 付) 長葱 小松菜の磯和え フルーツ缶 (ミックス) E補給: 蛋白質 450 脂質 19.9 塩分 11.0 糖分 2.2	26 尺八 ご飯、味噌汁 かにかま入り卵焼き 和風あん 鶏肉と大根のオイスター煮 フルーツ (バナナ) E補給: 蛋白質 506 脂質 22.3 塩分 12.4 糖分 2.6	27 ご飯、味噌汁 あじの煮付け 付) 畑菜 れんこん金平 香の物 (しば漬け) E補給: 蛋白質 415 脂質 20.9 塩分 4.9 糖分 3.1
29 昭和の日 ご飯、味噌汁 白身魚の菜種焼き 付) いんげん 若竹煮 フルーツ (パイナップル) E補給: 蛋白質 495 脂質 20.0 塩分 14.8 糖分 2.3	30 スイセン、イヌサフラン ボークカレー コールスローサラダ 香の物 (福神漬) フルーチェ (いちご) E補給: 蛋白質 636 脂質 20.7 塩分 22.0 糖分 2.8	<p>栄養士のひとくちメモ</p> <p>有毒植物による食中毒では、患者の約半数が60歳以上というデータがあります。山菜に似た有毒植物を食べて亡くなった方もいますので、食用と判断できない植物は ★採らない ★食べない ★売らない ★人にあげない ようにしてください。</p> <p>また家庭菜園では、植えた覚えのない植物は食べない、観賞植物と食用の野菜を一緒に栽培しないなどの対策が必要です。</p> <p>【有毒植物の食中毒発生件数】 ※()内は間違えやすい食品の例 1位: スイセン (ニラ、ノビル、玉ねぎ) 2位: イヌサフラン (ギョウジャニンニク、じゃが芋、玉ねぎ) 3位: パイケイソウ (ギョウジャニンニク、オオバキボウシ)</p> 			