

**手洗いをしっかりと!**  
さまざまな感染症の予防に



小松原園デイサービスセンター  
☎ 654-8348

月	火	水	木	金	土
<p><b>熱中症に気をつけましょう</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;">             こまめに水分補給をしましょう         </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;">             エアコンを適切に使用しましょう         </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;">             通気性のよい涼しい服で過ごしましょう         </div> </div>			<p><b>1</b>  <b>ハーモニカ</b></p> <p>ご飯、みそ汁 マトウダイの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 フルーツ(キウイ) ☆おやつ☆ <b>黒糖まんじゅう</b> 479 Kcal</p>	<p><b>2</b></p> <p>ご飯、お吸物 鶏肉のさっぱり煮 なすのみそ炒め フルーツ(パイン) ☆おやつ☆ <b>ワッフル</b> 475 Kcal</p>	<p><b>3</b></p> <p>ご飯、みそ汁 あじの七味焼き かぶと絹あげの含め煮 きやらぶき ☆おやつ☆ <b>ドームケーキ</b> 548 Kcal</p>
<p><b>5</b></p> <p> <b>体重計測</b></p> <p>ご飯、みそ汁 金目鯛の煮付け れんこんの甘辛炒め フルーツ(パイン) ☆おやつ☆ <b>洋梨タルト</b> 656 Kcal</p>	<p><b>6</b></p> <p> <b>体重計測</b></p> <p>ご飯、みそ汁 豚肉の生姜焼き おくらとみょうがのしそ風味和え フルーツ(キウイ) ☆おやつ☆ <b>レモンケーキ</b> 574 Kcal</p>	<p><b>7</b>  <b>尺八</b></p> <p> <b>体重計測</b></p> <p>ご飯、みそ汁 赤魚のバター醤油焼き 小松菜のわさび和え 冷奴 ☆おやつ☆ <b>もみじ饅頭</b> 588 Kcal</p>	<p><b>8</b></p> <p> <b>体重計測</b></p> <p>冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 ゼリー ☆おやつ☆ <b>どら焼き</b> 582 Kcal</p>	<p><b>9</b></p> <p> <b>体重計測</b></p> <p>ご飯、中華スープ 中華卵焼き ビーフン炒め フルーツ(キウイ) ☆おやつ☆ <b>りんごのタルト</b> 505 Kcal</p>	<p><b>10</b></p> <p> <b>体重計測</b></p> <p>ご飯、みそ汁 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え ☆おやつ☆ <b>今川焼</b> 620 Kcal</p>
<p><b>12</b></p> <p>オムライス コンソメスープ えびとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト おやつ <b>ドームケーキ</b> 620 Kcal</p>	<p><b>13</b></p> <p>ご飯、中華スープ プルコギ 大根サラダ フルーツ缶(りんご) おやつ <b>吹雪まんじゅう</b> 595 Kcal</p>	<p><b>14</b>  <b>納涼会</b></p> <p>炊き込みご飯、みそ汁 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) おやつ <b>かえでの実</b> 566 Kcal</p>	<p><b>15</b>  <b>納涼会</b></p> <p>ご飯、みそ汁 メバルの煮付け 南瓜のごま和え フルーツ(パイン) おやつ <b>今川焼</b> 545 Kcal</p>	<p><b>16</b>  <b>ハーモニカ</b></p> <p>ご飯 トマトコンソメスープ 鶏肉のタルタルソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃) おやつ <b>クレープ</b> 536 Kcal</p>	<p><b>17</b></p> <p>ご飯、お吸物 赤魚のごま醤油焼き 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) おやつ <b>どら焼き</b> 494 Kcal</p>
<p><b>19</b></p> <p>ご飯、みそ汁 白身魚の焼き浸し 畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) ☆おやつ☆ <b>スイートポテト</b> 518 Kcal</p>	<p><b>20</b></p> <p>シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) 香の物 ☆おやつ☆ <b>エクレア</b> 605 Kcal</p>	<p><b>21</b>  <b>民謡</b></p> <p>ご飯、みそ汁 さわらの香味焼き 二色浸し フルーツ(パイン) ☆おやつ☆ <b>ココアワッフル</b> 504 Kcal</p>	<p><b>22</b></p> <p>ご飯、お吸物 鶏肉の梅みそ焼き つみれと冬瓜の煮物 フルーツ(オレンジ) ☆おやつ☆ <b>酒まんじゅう</b> 510 Kcal</p>	<p><b>23</b></p> <p>ご飯、みそ汁 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パンプキンサラダ フルーツ(キウイ) ☆おやつ☆ <b>どら焼き</b> 583 Kcal</p>	<p><b>24</b>  <b>尺八</b></p> <p>ご飯、みそ汁 鶏肉のマスタード焼き なすの煮物 フルーツ缶(みかん) ☆おやつ☆ <b>クレープ</b> 670 Kcal</p>
<p><b>26</b></p> <p>ごまだれ冷やし中華 春巻き チンゲン菜のしらす炒め 杏仁フルーツ ☆おやつ☆ <b>チョコまんじゅう</b> 635 Kcal</p>	<p><b>27</b></p> <p>ご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズ焼き 夏野菜のトマト煮 フルーツ(メロン) ☆おやつ☆ <b>シュークリーム</b> 481 Kcal</p>	<p><b>28</b></p> <p>ご飯、中華スープ 八宝菜 焼売 フルーツ(オレンジ) ☆おやつ☆ <b>ストロベリータルト</b> 701 Kcal</p>	<p><b>29</b></p> <p>ご飯、みそ汁 あじの漬け焼き いんげんの ごまマヨネーズ和え フルーツ(バナナ) ☆おやつ☆ <b>クレープ</b> 606 Kcal</p>	<p><b>30</b></p> <p>ご飯 コンソメスープ ミートローフ ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイン) ☆おやつ☆ <b>黒糖まんじゅう</b> 559 Kcal</p>	<p><b>31</b></p> <p>ご飯、みそ汁 かれいの揚げ浸し 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) ☆おやつ☆ <b>どら焼き</b> 562 Kcal</p>