



手洗いをしっかりと！
さまざまな感染症の予防に

2024年



小松原園デイサービスセンター

☎654-8348

※メニューは事前の予告なく変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯、みそ汁 ほつかけの七味焼き 金平ごぼう キャベツのゆかり和え ☆おやつ☆ クレープ 383 Kcal	ポークカレー フロッキーのサラダ フルーツ(いちご) 香の物 (福神漬) ☆おやつ☆ ドーナツケーキ 635 Kcal	ご飯、みそ汁 だらの煮付け しろなの和え物 フルーツ(キウイ) ☆おやつ☆ ワッフル 389 Kcal	ご飯、中華スープ 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) ☆おやつ☆ 洋ナシタルト 535 Kcal	ご飯、みそ汁 海鮮卵焼き ひじきの煮物 フルーツ缶 (りんご) ☆おやつ☆ ヨーグルト 524 Kcal	ご飯、みそ汁 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) ☆おやつ☆ パニョケーキ 501 Kcal
9	10	11	12	13	14
体重計測 親子丼、みそ汁 チンゲン菜と かまぼこの和え物 フルーツ缶 (白桃) ☆おやつ☆ シュークリーム 503 Kcal	体重計測 ご飯、みそ汁 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) ☆おやつ☆ 今川焼 623 Kcal	体重計測 ご飯、みそ汁 マトウダイの香味焼き しろなとほたての和え物 フルーツ (バナナ) ☆おやつ☆ モンブラン 390 Kcal	体重計測 ご飯、みそ汁 しいらの和風ムニエル なすの揚げ浸し フルーツ缶 (マンゴー) ☆おやつ☆ ヨーグルト 507 Kcal	体重計測 肉うどん 卵の花 たまごじょう汁のサラダ ゼリー ☆おやつ☆ どら焼き 590 Kcal	体重計測 ご飯、みそ汁 ゆで豚のごまだれかけ 白菜の煮浸し フルーツ缶 (黄桃) ☆おやつ☆ かえでの実 564 Kcal
16	17	18	19	20	21
敬老会 赤飯、お吸物 銀だら照り焼き 柚子なます フルーツ (梨) ☆おやつ☆ まんじゅう (祝) 537 Kcal	敬老会 ご飯 コンソメージュース チキンのカレーグラル かぶのコンソメ煮 フルーツ (パイナップル) ☆おやつ☆ お月見ゼリー 482 Kcal	ご飯、みそ汁 あじの生姜煮 れんごんの甘辛炒め フルーツ (オレンジ) ☆おやつ☆ ヨーグルト 459 Kcal	ご飯、みそ汁 フライ二種盛り いんげんのごま和え フルーツ缶 (マンゴー) ☆おやつ☆ スイートポテト 565 Kcal	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ (オレンジ) ☆おやつ☆ 酒まんじゅう 472 Kcal	ご飯、みそ汁 ポークソテー ラカロニサラダ フルーツ缶 (ミックス) ☆おやつ☆ ワッフル 601 Kcal
23	24	25	26	27	28
ご飯、みそ汁 鶏肉の香味焼き ビーフソ炒め 二色浸し ☆おやつ☆ パンケーキ 465 Kcal	ご飯、みそ汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ (オレンジ) ☆おやつ☆ ヨーグルト 437 Kcal	きのごカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物 (福神漬) ☆おやつ☆ 今川焼 570 Kcal	ご飯、みそ汁 黄金かれいのに生姜煮 ほうれん草のごま和え フルーツ缶 (黄桃) ☆おやつ☆ チョコまんじゅう 417 Kcal	ご飯、みそ汁 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜と 魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶 (みかん) ☆おやつ☆ エクレア 564 Kcal	海鮮ちゃんぽん 焼売 フロッキーの中華和え フルーツ缶 (マンゴー) ☆おやつ☆ 苺タルト 485 Kcal
30	季節の変わり目の健康管理 9月は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい季節です。 以下のポイントを意識して、元気に過ごしましょう。				

毎日同じ時間に
起きて寝る

栄養たっぷりの
食事を心がける

無理のない運動を
続ける

服装に気を付ける

☆おやつ☆
ヨーグルト
392 Kcal