

# 4がつのこんだて

玉川福祉作業所

| 2日 月曜日  | 3日 火曜日  | 4日 水曜日  | 5日 木曜日   | 6日 金曜日  |
|---|---|---|--|---|
| <p>にゅうしょき<br/><b>入所式</b></p>   | <p>たの<br/><b>&lt;お楽しみメニュー&gt;</b></p> <p>☆さくらごはん<br/>☆魚の西京焼き<br/>☆花形豆腐の煮物<br/>☆すまし汁<br/>☆桜餅ゼリー</p> <p>648kcal</p>   | <p>☆ごはん(金芽米)<br/>☆ハンバーグ<br/>ハヤシソース<br/>☆きのこソテー<br/>☆大根と水菜のサラダ<br/>☆スープ</p>  <p>680kcal</p> | <p>☆あんかけ焼きそば<br/>☆揚げ餃子<br/>☆チンゲン菜ともやしの和え物<br/>☆中華スープ<br/>☆オレンジ</p>  <p>694kcal</p>  | <p>☆ごはん<br/>☆鶏肉のパン粉焼き<br/>☆付け合わせ ブロッコリー トマト<br/>☆ジャーマンポテト<br/>☆みそ汁<br/>☆ストロベリーゼリー</p> <p>649kcal</p>  |
| 9日 月曜日  | 10日 火曜日   | 11日 水曜日   | 12日 木曜日  | 13日 金曜日   |
| <p>☆ごはん<br/>☆牛すき煮<br/>☆さつま芋のレモン煮<br/>☆酢味噌和え<br/>☆すまし汁</p> <p>642kcal</p>  | <p>☆あだち菜うどん<br/>☆さつま揚げと根菜の炒め物<br/>☆コーヒーゼリー</p>  <p>648kcal</p>           | <p>☆ごはん(金芽米)<br/>☆魚の中華あんかけ<br/>☆冬瓜の味噌炒め<br/>☆ビーフンの和え物<br/>☆中華スープ</p>  | <p><b>&lt;ハーフ&amp;ハーフ&gt;</b></p> <p>☆ロールパン&amp;<br/>黒糖ロール いちごジャム<br/>☆ミートボールの<br/>クリーム煮&amp;エビフライ<br/>☆アスパラのソテー<br/>☆スープ ☆バナナ</p>   | <p>☆親子丼<br/>☆浅漬け<br/>☆けんちん汁<br/>☆抹茶ケーキ</p>  <p>669kcal</p> |
| 16日 月曜日   | 17日 火曜日   | 18日 水曜日   | 19日 木曜日  | 20日 金曜日   |
| <p>☆ビーフカレーライス<br/>☆薬味<br/>☆トマトサラダ<br/>☆フルーツヨーグルト</p>  <p>647kcal</p> | <p>☆ごはん<br/>☆魚の揚げ煮<br/>☆れんこんの金平<br/>☆かぼちゃサラダ<br/>☆すまし汁</p>  | <p>☆シーフードトマト<br/>スパゲティ<br/>☆ハムサラダ<br/>☆スープ<br/>☆ミルクレープ(いちご)</p>   | <p>☆ごはん<br/>☆家常豆腐<br/>☆拌三絲<br/>☆中華スープ<br/>☆キウイフルーツ</p>   | <p>☆ごはん(金芽米)<br/>☆鶏肉の付け焼き<br/>☆マッシュポテトの<br/>チーズ焼き<br/>☆野菜のナムル<br/>☆スープ</p>  |
| 23日 月曜日   | 24日 火曜日   | 25日 水曜日   | 26日 木曜日  | 27日 金曜日   |
| <p>☆洋風ベジタブル丼<br/>☆きのこサラダ<br/>☆パンプキンスープ<br/>☆ぶどうゼリー</p>  | <p>☆つくねそば<br/>☆ちくわとポテトの天ぷら<br/>☆白菜のわかめ和え<br/>☆パイナップル</p>  <p>652kcal</p> | <p>☆ごはん<br/>☆魚のムニエル<br/>コーンクリームソース<br/>☆付け合せ きのこソテー<br/>☆スペイン風オムレツ<br/>☆スープ<br/>☆ヨーグルトババロア</p>  | <p><b>&lt;選択メニュー&gt;</b></p> <p>①かにチャーハン<br/>②カレーピラフ<br/>☆かぼちゃソテー<br/>☆アボカドのサラダ<br/>☆中華スープ</p>  <p>①653kcal②669kcal</p> | <p>☆ごはん(金芽米)<br/>☆豆腐ハンバーグ<br/>☆がんもの煮物<br/>☆ツナコールスロー<br/>☆みそ汁</p> <p>667kcal</p>   |

☆4月の平均栄養給与量 エネルギー 653kcal(目標栄養給与量 650kcal)

4月は寒い冬から暑い夏に向かって気温の変化が激しくなる時期です。私達の体は暑くなったり寒くなったりする気温に対応しようと頑張りますが、このような状態の時、からだの抵抗力はいつもより少し弱くなります。かぜをひきやすくなったり、頭が痛くなったり、熱が出たり気分が滅入ったりすることもあります。そんな時に、からだを守ってくれるのは、食べ物に含まれるビタミン、ミネラル、たんぱく質などの栄養素と十分な「睡眠」「休養」です。食べ物の働きは…①からだをつくり、弱った部分の修復をします。②からだを動かすエネルギーになります。

③心とからだを強くし、安定させます。

このような食べ物の力を、効率良く最大限に発揮できるようにしてくれるのが「睡眠」「休養」の力です。

睡眠をたっぷりとり、朝食をしっかり食べて病気に負けない力をアップさせましょう。

☆防災食消化のため、5日(木)のあんかけ焼きそば、16日(月)ビーフカレーに防災食を使用します。



