

# 5がつのこんだて

玉川福祉作業所

☆今月のお楽しみメニュー

は「トルコライス」です。  
ピラフとスパゲティを通常  
の半量にして、ハムカツと  
一緒に盛り合わせた料理  
です。



1日 火曜日	2日 水曜日	3日 木曜日	4日 金曜日	
☆ごはん(金芽米) ☆魚の味噌煮 ☆金平ごぼう ☆キャベツの胡麻マヨ和え ☆すまし汁 689kcal	<お楽しみメニュー> ☆トルコライス (えびピラフ& スパゲティナポリタン) ☆ハムカツ ☆ツナサラダ ☆スープ ☆いちごプリン 667kcal	けんぼうきねんび 憲法記念日 	みどりの日 	
7日 月曜日	8日 火曜日	9日 水曜日	10日 木曜日	11日 金曜日
☆中華風炊き込みご飯 ☆いか団子の中華あん ☆春雨サラダ ☆中華スープ ☆杏仁豆腐 672kcal	☆ごはん ☆魚の胡麻みそ焼き ☆里芋の煮物 ☆ほうれん草のお浸し ☆すまし汁 633kcal	☆豚汁うどん ☆キャベツとツナのソテー ☆茄子の冷菜 ☆オレンジ 638kcal	☆サンドイッチ (白身魚フライ&たまご) ☆野菜のマリネ ☆スープ ☆紅茶ゼリー 657kcal	☆ごはん(金芽米) ☆鶏肉の炒め物 ☆かぼちゃの煮つけ ☆大根サラダ ☆みそ汁 646kcal
14日 月曜日	15日 火曜日	16日 水曜日	17日 木曜日	18日 金曜日
☆ごはん ☆チキンカツ 付け合せ マッシュポテト ☆野菜サラダ ☆スープ ☆フルーツロールケーキ 669kcal	☆ごはん(金芽米) ☆ふりかけ ☆魚の塩焼き ☆大根のそぼろ炒め ☆白菜の柚子和え ☆みそ汁 644kcal	☆ちゃんぽん麺 ☆えび海鮮餃子 ☆きのこのサラダ ☆バナナ 642kcal	☆カレー丼 ☆たまごサラダ ☆フルーツヨーグルト 689kcal	<ハーフ&ハーフ> ☆ごはん ☆麻婆豆腐&いか春巻き ☆かぶとわかめの 中華和え ☆中華スープ ☆青りんごゼリー 659kcal
21日 月曜日	22日 火曜日	23日 水曜日	24日 木曜日	25日 金曜日
☆ごはん ☆豚肉のクリームシチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆シーフードサラダ 658kcal	☆よもぎそば ☆肉じゃが ☆小松菜の胡麻和え ☆パイナップル 668kcal	☆ごはん(金芽米) ☆牛肉のキムチ炒め ☆チンゲン菜とツナの 中華和え ☆中華スープ ☆マンゴープリン 642kcal	☆ごはん ☆魚のチーズ焼き 付け合せ ブロッコリー ☆こんにゃくのしぐれ煮 ☆ポテトサラダ ☆みそ汁 636kcal	<選択メニュー> ☆ごはん ①チキン和風ハンバーグ ②海老カツ ☆トマトペンネ ☆スープ ☆ピーチゼリー ①663Kcal②687Kcal
28日 月曜日	29日 火曜日	30日 水曜日	31日 木曜日	5がつの平均栄養給与量 エネルギー 654kcal (目標栄養給与量650kcal) 
☆五目ごはん ☆魚の天ぷら ☆白菜の炒め煮 ☆かぶときゅうりの浅漬け ☆すまし汁 665kcal	☆ソース焼きそば ☆棒棒鶏 ☆スープ ☆メロン 634kcal	☆ごはん ☆豚肉の梅しそ焼き ☆茄子の味噌炒め ☆オクラとしらすの おろし和え ☆すまし汁 654kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚の甘酢あんかけ ☆にら玉炒め ☆中華スープ ☆オレンジゼリー 611kcal	

