

11がつのこんだて

玉川福祉作業所

しっかり食べてかぜの予防をしましょう

かぜの原因の多くはウイルスによるものです。かぜのウイルスは、鼻や喉の粘膜から体内に侵入し、炎症を起こします。そのためかぜを予防するには、粘膜の機能を高め、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くすることが大切です。ビタミンAやCはかぜの予防に有効なので、新鮮な野菜や果物を不足ないように食べましょう。ビタミンは摂取してから数時間後に排出されてしまうものもあります。朝・昼・夕の3食それぞれからバランスよく摂取して下さい。



☆11月の平均栄養給与量 エネルギー 652kcal (目標栄養給与量 650kcal)

1日 木曜日	2日 金曜日
<p>しゆくはくぎょうじ 宿泊行事</p>	

5日 月曜日	6日 火曜日	7日 水曜日	8日 木曜日	9日 金曜日
☆ごはん(金芽米) ☆揚げ魚のおろしポン酢 ☆里芋の煮物 ☆ほうれん草の 胡麻マヨネーズ和え ☆みそ汁 649kcal	☆つくねそば ☆厚揚げの味噌炒め ☆白菜のなめ茸和え ☆オレンジ 616kcal	☆ごはん ☆酢豚 ☆長芋の中華煮 ☆トマトサラダ ☆中華スープ 652kcal	☆ごはん ☆ブリ大根 ☆野菜炒め ☆すまし汁 ☆ピーチゼリー 645kcal	☆ビビンバ丼 ☆冬瓜のあんかけ ☆スープ ☆マンゴープリン 674kcal
12日 月曜日	13日 火曜日	14日 水曜日	15日 木曜日	16日 金曜日
☆ごはん ☆麻婆豆腐 ☆えび海鮮餃子 ☆なすの胡麻酢和え ☆中華スープ 660kcal	☆サンドイッチ (照り焼きハンバーグ & たまご) ☆野菜のマリネ ☆スープ ☆ぶどうゼリー 702kcal	☆カレーうどん ☆えびとブロッコリーの グラタン ☆チキンサラダ ☆パイナップル 626kcal	<p style="text-align: center;"><お楽しみメニュー></p> ☆まつたけごはん ☆魚の西京焼き ☆茶碗蒸し ☆すまし汁 ☆安納芋の パウンドケーキ 645kcal	☆ごはん(金芽米) ☆牛肉キムチ炒め ☆さつま芋の はちみつがけ ☆きゅうりとわかめの 和え物 ☆スープ 664kcal
19日 月曜日	20日 火曜日	21日 水曜日	22日 木曜日	23日 金曜日
☆海鮮チャーハン ☆春雨サラダ ☆中華スープ ☆杏仁豆腐 601kcal	☆ごはん ☆魚の塩焼き ☆こんにやくの炒めもの ☆白菜のフレンチサラダ ☆すまし汁 683kcal	☆鶏唐揚げラーメン ☆えびしゅうまい ☆切り干し大根の胡麻和え ☆キウイフルーツ 635kcal	<p style="text-align: center;"><ハーフ&ハーフ></p> ☆ごはん(金芽米) ☆ピーマンの肉詰め カレー風味&魚のピカタ 付け合せ 青のリポテト ☆小松菜の和え物 ☆みそ汁☆オレンジゼリー 638kcal	<p style="text-align: center;">きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</p>
26日 月曜日	27日 火曜日	28日 水曜日	29日 木曜日	30日 金曜日
☆ごはん ☆鶏肉のクリーム煮 ☆アスパラのサラダ ☆スープ ☆コーヒーゼリー 680kcal	<p style="text-align: center;"><選択メニュー></p> ☆ごはん(金芽米) ①エビフライの卵とじ ②とんかつ(ポテサラはさみ) ☆大根サラダ ☆すまし汁 ☆フルーツ寒天 ①654kcal②704kcal	☆ミートボールスパゲティ ☆レタスサラダ ☆スープ ☆ストロベリーゼリー 668kcal	☆ごはん ☆煮魚 ☆紅芋コロッケ 付け合せ キャベツ ☆かぶのゆかり和え ☆みそ汁 629kcal	☆ごはん ☆チンジャオロース ☆もやしとくらげの和え物 ☆ニラ玉スープ ☆バナナ 687kcal