

1がつのこんだて

玉川福祉作業所

寒さも一段と厳しくなってきました。体調を崩さないようにしっかりと栄養と睡眠をとりましょう。
1月9日(水曜日)は新年会です。今年も富士産業さんに手作りのお祝い膳を作っていただきます。
洋風のお祝い膳です。お楽しみに♪



1月9日(水)新年会 お祝い膳メニュー

- ☆ ピラフ ☆ 牛肉の赤ワイン煮 ☆ 栗入りポテトサラダ
- ☆ 海老と野菜のフリッター ☆ かぶのコンソメ煮
- ☆ 青菜の和え物 ☆ ダブルベリーケーキ

☆1月の平均栄養給与量

652 kcal (目標栄養給与量 650kcal)

684kcal

| 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 |
|--|---|--|--|---|
| ☆かき玉うどん ☆ちくわの磯部揚げ ☆切り干し大根の ごまポン酢和え ☆青りんごゼリー  618kcal | ☆ごはん(金芽米) ☆鶏肉のもろみ焼き ☆厚揚げの炒め物 ☆白菜の磯和え ☆すまし汁  633kcal | < 新年会 > ☆洋風お祝い膳  799kcal | ☆ごはん ☆魚の中華あんかけ ☆ツナともやしの和え物 ☆中華スープ ☆パイナップル 635kcal | ☆ごはん ☆チーズハンバーグ 付け合わせ ブロッコリー ☆ジャーマンポテト ☆シーザーサラダ ☆みそ汁  695kcal |
| 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 |
| 成人の日  634kcal | ☆ごはん(金芽米) ☆魚のたらこマヨネーズ焼き ☆さつま揚げとふきの煮物 ☆シーフードサラダ ☆すまし汁 634kcal | ☆サンマー麺 ☆しゅうまい ☆里芋の酢みそ和え ☆バナナ 637kcal | ☆ロールパン&胚芽ロール いちごジャム ☆鶏肉のトマト煮 ☆マカロニサラダ ☆スープ ☆コーヒーゼリー 664kcal | ☆カレーチャーハン ☆えびしんじょうと たけのこの中華煮 ☆春菊とえのきの マヨネーズ和え ☆中華スープ  649kcal |
| 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 ☆豚肉のしょうが焼き 付け合せ キャベツ ☆長芋の青のり和え ☆みそ汁 ☆キウイフルーツ 650kcal | ☆五目ごはん ☆魚の塩焼き ☆高野豆腐の煮物 ☆アスパラとハムのサラダ ☆みそ汁  648kcal | ☆しらすとトマトの スパゲティ ☆かぼちゃコロッケ ☆スープ ☆プリン  646kcal | < ハーフ&ハーフ > ☆ごはん(金芽米) ☆鶏肉のロールフライ& シーフードハンバーグ ☆大根の酢の物 ☆粕汁 ☆ストロベリーゼリー 648kcal | ☆ごはん ☆家常豆腐 ☆ほうれん草炒め ☆ズッキーニのマリネ ☆中華スープ 666kcal |
| 28日 月曜日 | 29日 火曜日 | 30日 水曜日 | 31日 木曜日 | ☆ジャンバラヤは具材に 玉ねぎ、ピーマンなどが 入ったピリ辛のケチャップ ライスです。ごはんの上に 鶏肉のソテーが のります。  |
| ☆肉そば ☆いかボールとこんにやく のねぎ味噌だれ ☆キャベツの和え物 ☆フルーツ寒天  669kcal | ☆ごはん(金芽米) ☆ミートボールの酢豚風 ☆春雨サラダ ☆中華スープ ☆オレンジ 666kcal | 外出  | < 選択メニュー > ①ハヤシライス ②ジャンバラヤ ☆きのこサラダ ☆コーンスープ ☆いちごロールケーキ ①645kcal②652kcal | |