

# 9がつのこんだて

まだ暑さが厳しい日が続いています。夏バテの原因の一つは、外の気温と冷房の効いた室内との温度差によるものですが、暑さが少し和らぐ秋口も体調を崩しやすい時期です。9月の気候は朝晩の気温が下がり、一日の気温の変化が大きく、猛暑の疲れが溜まっている私たちの身体に、意外と大きな負担を与えています。一年の中でも体調を崩しやすい季節です。疲れているなど感じたらゆっくり湯船に浸かり、しっかり睡眠をとって、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

## 9月1日は防災の日です。

玉川福祉作業所では、5日分の防災食、飲料水を備蓄しています。年に数回、賞味期限が近づいているものを給食のメニューに取り入れて消化し、新しいものと入れ替えをします。9月1日は「防災食メニュー」として1食分を災害を想定した献立にしました。利用者の皆さんに防災食の調理の様子を見学、体験試食していただき、災害時の食事を知っていただく機会にしています。



☆5日(火)の**あだち菜うどん**は、足立区産の鉄分が豊富な小松菜が練りこまれたうどんです。

玉川福祉作業所

1日 金曜日

### <防災食メニュー>

- ☆ごはん(レトルト)
- ☆鶏肉のうま煮(缶詰)
- ☆ツナコーンサラダ
- ☆みそ汁(フリーズドライ)
- ☆フルーツポンチ

592kcal

4日 月曜日	5日 火曜日	6日 水曜日	7日 木曜日	8日 金曜日
☆ごはん ☆牛肉のオイスターソース炒め ☆蒸し玉子のかにあんかけ ☆もやしの和え物 ☆中華スープ 682kcal	☆あだち菜うどん ☆豚肉と茄子の味噌炒め ☆キャベツの酢のもの ☆プリン  630kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚の洋風煮 ☆野菜ソテー ☆スパゲティサラダ ☆スープ 651kcal	☆ごはん ☆家常豆腐 ☆野菜のナムル ☆中華スープ ☆オレンジ 663kcal	☆ごはん ☆鶏肉のマスタードパン粉焼き ☆根菜と竹輪の煮物 ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆みそ汁 624kcal
11日 月曜日	12日 火曜日	13日 水曜日	14日 木曜日	15日 金曜日
☆ごはん(金芽米) ☆魚の梅しそ焼き ☆はんぺんフライ ☆ほうれん草のお浸し ☆豚汁  712kcal	☆チキンボールカレーライス ☆薬味 ☆イタリアンサラダ ☆フルーツヨーグルト  681kcal	☆ジャージャー麺 ☆チンゲン菜の中華和え ☆ワンタンスープ ☆ピーチゼリー  639kcal	<ハーフ&ハーフ> ☆ロールパン&胚芽ロール いちごジャム ☆エビフライ&豚肉のピザ焼き ☆付け合せ 生野菜 ☆野菜のコンソメ煮 ☆パンプキンスープ ☆キウイフルーツ 679kcal	☆ごはん ☆鶏肉の塩麹揚げ ☆さつま芋の金平 ☆小松菜の胡桃和え ☆すまし汁 624kcal
18日 月曜日	19日 火曜日	20日 水曜日	21日 木曜日	22日 金曜日
けいろうの日 	☆ごはん(金芽米) ☆鶏肉の和風炒め ☆高野豆腐の含め煮 ☆みそ汁 ☆フルーツ寒天 637kcal	<選択メニュー> ①中華丼 ②豚肉の生姜焼き丼 ☆ポテトサラダ ☆わかめスープ ☆ぶどう ①647kcal②678kcal	☆ごはん(金芽米) ☆揚げ魚のきのこあんかけ ☆ほうれん草のソテー ☆酢味噌和え ☆すまし汁 644kcal	☆海老クリームスパゲティ ☆フレンチサラダ ☆オニオンスープ ☆オレンジゼリー 661kcal
25日 月曜日	26日 火曜日	27日 水曜日	28日 木曜日	29日 金曜日
☆ごはん ☆魚のフライ ☆かぼちゃサラダ ☆さつま揚げとしらたきの炒り煮 ☆みそ汁 722kcal	☆ごはん ☆ハンバーグ ハヤシソース ☆付け合せ いんげん ☆トマトペンネソテー ☆スープ ☆チョコババロア  711kcal	<お楽しみメニュー> ☆栗ごはん ☆魚の照り焼き ☆付け合せ なすの和えもの ☆茶碗蒸し ☆すまし汁 ☆巨峰ロールケーキ 638kcal	☆きのこそば ☆天ぷら(海老、いかかぼちゃ、ピーマン) ☆里芋の煮物 ☆かぶの浅漬け 603kcal	☆カレーチャーハン ☆揚げ餃子 ☆春雨の中華和え ☆わかめスープ ☆パイナップル  654kcal

☆9月の平均栄養給与量 エネルギー 656kcal (目標栄養給与量 650kcal)