

10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>振り替え休日</p> 	<p>☆ごはん ☆魚の味噌煮 ☆ビーフソテー ☆温野菜サラダ ☆すまし汁</p> <p>683kcal</p>	<p><お月見メニュー> ☆月見うどん ☆かぼちゃのソテー ☆大根の甘酢和え ☆お月見ゼリー</p>  <p>627kcal</p>	<p>☆ごはん(金芽米) ☆エビチリ ☆さつま芋の甘煮 ☆ささみときゅうりの中華サラダ ☆中華スープ</p>  <p>621kcal</p>	<p>☆ごはん ☆とんかつ おろしポン酢付け合せ 生野菜 ☆きのこほうれん草のなめ茸和え ☆みそ汁 ☆オレンジ</p> <p>679kcal</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>体育の日</p> 	<p>☆ごはん ☆鶏肉と野菜の炒めもの ☆オクラといかの梅和え ☆みそ汁 ☆ヨーグルトババロア</p> <p>670kcal</p>	<p>☆ごはん ☆魚のムニエル ☆野菜サラダ ☆ミネストローネ ☆ぶどうゼリー</p> <p>648kcal</p>	<p>☆ごはん(金芽米) ☆五目豆腐 ☆じゃが芋の金平 ☆揚げ茄子のおろし和え ☆すまし汁</p> <p>640kcal</p>	<p>☆味噌チャーシュー麺 ☆揚げしゅうまい ☆チンゲン菜の柚子マヨネーズ和え ☆キウイフルーツ</p>  <p>653kcal</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>☆まつたけごはん ☆魚のとろろ蒸し ☆牛肉とれんこんの炒め煮 ☆みそ汁 ☆紅茶ゼリー</p> <p>682kcal</p>	<p>☆チキンカレーライス ☆薬味 ☆ツナサラダ ☆フルーツヨーグルト</p>  <p>668kcal</p>	<p>☆ごはん(金芽米) ☆麻婆豆腐 ☆かぼちゃのはちみつ和え ☆かぶとわかめの中華和え ☆中華スープ</p> <p>668kcal</p>	<p>☆穴子卵とじ丼 ☆ちくわとこんにやくの炒め物 ☆茄子の浅漬け ☆みそ汁 ☆梨</p> <p>615kcal</p>	<p>☆ツナときのこのトマトスパゲティ ☆ポテトサラダ ☆スープ ☆りんごゼリー</p>  <p>654kcal</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>☆ごはん(金芽米) ☆魚の山椒焼き ☆切り干し大根とひじきの煮物 ☆小松菜の磯和え ☆すまし汁</p>  <p>640kcal</p>	<p><ハーフ&ハーフ> ☆ごはん ☆照り焼きハンバーグ&かにクリームコロッケ ☆ジャーマンポテト ☆野菜のマリネ ☆みそ汁</p> <p>701kcal</p>	<p>☆山菜そば ☆いかの磯辺揚げ ☆豆腐ときのこの梅ソース ☆パイナップル</p> <p>640kcal</p>	<p><選択メニュー> ☆黒糖ロールパン&胚芽ロールパン りんごジャム ①魚のクリームグラタン ②チキンのトマトグラタン ☆マカロニサラダ ☆コーンスープ</p> <p>①647kcal ②665kcal</p>	<p>☆牛焼肉丼 ☆きゅうりのごま酢和え ☆スープ ☆杏仁豆腐</p> <p>659kcal</p>
30日 月曜日	31日 火曜日	<p>食物繊維を上手にとりましょう 食物繊維が腸の働きを良くしたり、生活習慣病の予防にもよいことはよく知られていますが、食物繊維には2種類あり、水に溶ける食物繊維と溶けない食物繊維に分けられます。それぞれの働きに違いがあるので、上手に活用してとりましょう。 ●水に溶ける食物繊維・・・かんきつ類、りんご、こんにやく、海藻に多く含まれます。糖の吸収を遅くし、コレステロールの吸収をおさえる作用があります。 ●水に溶けない食物繊維・・・野菜や芋類に多く含まれます。腸の中で水分を吸ってかさを増し、腸の壁を刺激するので、便秘の予防に役立ちます。</p> <p>☆10月の平均栄養給与量 エネルギー 657kcal (目標栄養給与量650kcal)</p>		
<p>☆ソース焼きそば ☆棒棒鶏 ☆スープ ☆ストロベリーゼリー</p>  <p>678kcal</p>	<p><ハロウィンメニュー> ☆洋風炊き込みごはん ☆チキンのタルタルソース焼き ☆トマトサラダ ☆スープ ☆かぼちゃロールケーキ</p> <p>679kcal</p>			