

# 11がつのこんだて

玉川福祉作業所


～ 今月の献立より ～

27日(月)「チーズブルダック」・・・チーズブルダックは韓国料理で、韓国ではどこでも食べることが出来る定番の料理だそうです。韓国語で「ブル」は火、「ダック」は鶏肉を指す言葉です。鶏肉を焼いて、韓国風の調味料を絡めチーズをのせてもう一度焼きます。新メニューです。なのでお楽しみに♪  
 ☆防災食消化の為、7日(金)のスパニッシュオムレツに防災食のビーフシチューを使用します。

1日 水曜日	2日 木曜日	3日 金曜日
☆ごはん ☆豚肉の中華うま煮 ☆海老しゅうまい ☆茄子の中華和え ☆中華スープ 674kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚のカレー風味焼き ☆炒り豆腐 ☆みそ汁 ☆バナナ 634kcal	ぶんかひ <b>文化の日</b> 

6日 月曜日	7日 火曜日	8日 水曜日	9日 木曜日	10日 金曜日
☆牛肉のすき煮丼 ☆金平ごぼう ☆かぶの浅漬け ☆みそ汁 623kcal	☆きのこピラフ ☆スパニッシュオムレツ ビーフシチュー添え ☆かぼちゃソテー ☆スープ ☆コーヒーゼリー 682kcal	☆ごはん(金芽米) ☆豚肉とブロッコリーのオイスターソース炒め ☆ツナとじゃが芋の煮物 ☆春雨サラダ ☆中華スープ 649kcal	☆ごはん ☆魚の南蛮漬け ☆がんもの煮物 ☆ほうれん草のお浸し ☆すまし汁 631kcal	☆鶏肉の味噌うどん ☆ひじきサラダ ☆オレンジ  616kcal

13日 月曜日	14日 火曜日	15日 水曜日	16日 木曜日	17日 金曜日
☆ごはん ☆酢豚 ☆冬瓜の海老あんかけ ☆拌三絲風サラダ ☆中華スープ 648kcal	☆チーズチキン&ポテトサラダサンドイッチ ☆大根サラダ ☆スープ ☆キウイフルーツ  691kcal	だの <b>&lt;お楽しみメニュー&gt;</b> ☆お赤飯 ☆魚の西京焼き ☆かぼちゃコロッケ つけ合せ 生野菜 ☆すまし汁 ☆ショコラケーキ  675kcal	☆タン麺 ☆春巻き ☆チンゲン菜のマヨネーズ和え ☆フルーツ寒天  660kcal	☆ごはん(金芽米) ☆鶏肉の味噌漬焼き ☆豆腐ステーキ ☆いんげんの胡麻和え ☆けんちん汁 680kcal

20日 月曜日	21日 火曜日	22日 水曜日	23日 木曜日	24日 金曜日
☆あんかけチャーハン ☆わかめとくらげの和え物 ☆中華スープ ☆マンゴープリン  655kcal	☆ベーコンクリーム スパゲティ ☆野菜サラダ ☆スープ ☆パイナップル 639kcal	がいしゅつ <b>外出</b> 	きんろうかんしゃひ <b>勤労感謝の日</b> Thank you 	せんたく <b>&lt;選択メニュー&gt;</b> ①牛タンカレーライス やくみ薬味 ②オムライス&スープ ☆トマトサラダ ☆ストロベリーババロア ①747kcal②655kcal

27日 月曜日	28日 火曜日	29日 水曜日	30日 木曜日	☆11月の平均栄養給与量 エネルギー 656kcal (目標栄養給与量 650kcal)
☆ごはん ☆韓国風チーズブルダック 付け合わせ もやしの和え物 ☆海老と春雨の炒め物 ☆スープ ☆オレンジゼリー 671kcal	<ハーフ&ハーフ> ☆ごはん ☆ロールキャベツ&白身魚フライ ☆ジャーマンポテト ☆野菜のマリネ ☆スープ 669kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚の煮付け ☆野菜とウインナーのカレー風味炒め ☆さつま芋サラダ ☆みそ汁  640kcal	☆かけそば ☆れんこんかき揚げ ☆オクラとツナのサラダ ☆りんご  669kcal	