

12がつのこんだて

五川福祉作業所

かぜはいろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。軽い病気とみられがちですが「かぜは万病のもと」といわれます。かぜを予防するために十分な栄養をとって、かぜに負けないからだをつくりましょう。

☆かぜに強くなるからだをつくる食事☆

たんぱく質をたくさんとりましょう・・・血液中の白血球には、かぜのウイルスをやっつけてくれる成分が含まれていてこの成分はたんぱく質から作られています。魚、肉、卵、乳製品、大豆製品を沢山とりましょう。

ビタミンをしっかり補給しましょう・・・ビタミンAやCはかぜのウイルスに対し、抵抗力を強くする働きがあるので、新鮮な野菜や果物をいつもかさず食べましょう。油を上手に利用しましょう・・・油は少量で沢山のエネルギーを出してからだを温かくします。皮膚や口、喉の粘膜を丈夫にし、ビタミンの働きも助けるので不足しないようとりましょう。

☆防災食消化のため、5日ビーフシチューは備蓄の防災食を使用します。

☆12月の平均栄養給与量 エネルギー 645kcal (目標栄養給与量 650kcal)

611kcal

1日 金曜日				
☆ごはん ☆中華風豆腐ハンバーグ ☆ひじきと切り干し大根の中華風煮 ☆小松菜の和え物 ☆中華スープ 611kcal				
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 ☆魚の南部焼き ☆かぼちゃの煮物 ☆ほうれん草の酢味噌和え ☆すまし汁 607kcal	☆ロールパン&黒糖ロール マーガリン ☆ビーフシチュー ☆えびサラダ ☆フルーツヨーグルト  650kcal	☆ごはん ☆麻婆なす ☆ビーフソテー ☆ブロッコリーのごま和え ☆中華スープ 645kcal	☆ごはん(金芽米) ☆鶏のから揚げ おろしポン酢 ☆サツマイモの金平 ☆みそ汁 ☆いちごゼリー  650kcal	☆カレーうどん ☆いんげんのソテー ☆キャベツの和え物 ☆バナナ 647kcal
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 ☆鮭のちゃんちゃん焼き ☆海藻サラダ ☆粕汁 ☆ヨーグルトババロア  613kcal	☆サンマー麺 ☆しゅうまい ☆青梗菜の中華和え ☆オレンジ  643kcal	☆ごはん ☆魚のガーリック焼き ☆ジャーマンポテト ☆きのこサラダ ☆トマトスープ 667kcal	☆五目炊き込みごはん ☆鶏天 ☆高野豆腐の煮物 ☆なすの薬味和え ☆すまし汁 634kcal	☆ごはん(金芽米) ☆家常豆腐 ☆タラモサラダ ☆中華スープ ☆フルーツ寒天 653kcal
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
<ハーフ&ハーフ> ☆ごはん ☆いかの春巻き&回鍋肉 付け合わせ トマト ☆大根の梅和え ☆中華スープ ☆杏仁豆腐 610kcal	☆きのこの和風スパゲティ ☆ごぼうサラダ ☆パンプキンスープ ☆キウイフルーツ 638kcal	☆ごはん ☆魚の中華あんかけ ☆青梗菜のソテー ☆春雨サラダ ☆中華コーンスープ 629kcal	<選定メニュー> ☆ごはん(金芽米) ①チキンの和風ハンバーグ ②魚のピカタ ☆豚肉と茄子のみそ炒め ☆ほうれん草のお浸し ☆みそ汁 637kcal	<クリスマスメニュー> ☆ピラフ&牛フィレステーキ ☆えびとズッキーニのフリッター 付け合せ 生野菜 ☆ミルクスープ ☆いちごロールケーキ  693kcal
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
☆シーフードカレーライス ☆薬味 ☆コールスローサラダ ☆青りんごゼリー  671kcal	☆ごはん ☆ふりかけ ☆魚の塩焼き ☆根菜の煮物 ☆茄子のポン酢和え ☆みそ汁  669kcal	☆ごはん(金芽米) ☆豚肉の中華炒め ☆えび海鮮餃子 ☆きゅうりとかぶの中華和え ☆中華スープ 677kcal	☆年越し天ぷらそば ☆大根と水菜のサラダ ☆パイナップル  619kcal	とうきょうび 冬季休業日 