

7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
☆玉子とじ丼 ☆ほうれん草のポン酢和え ☆みそ汁 ☆オレンジ  640kcal	☆ウインナーと野菜の トマトソーススパゲティ ☆ツナ野菜ソテー ☆スープ ☆プリン  655kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚の照り焼き ☆いかボールと野菜の煮物 ☆かぶときゅうりの 柚子和え ☆すまし汁	☆ごはん ☆家常豆腐 ☆冬瓜の中華煮 ☆ズッキーニの和え物 ☆中華スープ	<七タメニュー> ☆七夕散らし寿司 ☆から揚げ 付け合せ 野菜ソテー ☆すまし汁 ☆白桃ケーキ  712kcal
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
☆ごはん ☆魚のチリソース 付け合せ ブロッコリー ☆ごぼうサラダ ☆中華スープ ☆紅茶ゼリー	☆ごはん(金芽米) ☆鶏肉のパン粉焼き ☆スパゲティサラダ ☆キャベツの煮びたし ☆すまし汁	<ハーフ&ハーフ> ☆ごはん ☆魚のカレー風味焼き &ゴーヤチャンプルー ☆なすとがんもの煮物 ☆ブロッコリーの土佐和え ☆みそ汁	☆ロールパン&胚芽ロール りんごジャム ☆シーフード クリームシチュー ☆かぼちゃコロッケ ☆すいか  634kcal	☆冷しゃぶサラダうどん ☆豆腐のチーズ焼き ☆オレンジゼリー  678kcal
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
海の日 	☆海鮮塩焼きそば ☆しゅうまい ☆中華スープ ☆みかん寒天	☆ごはん(金芽米) ☆豚肉の生姜焼き ☆れんこんの金平 ☆大根と水菜の和え物 ☆すまし汁	☆ごはん ☆魚のラビゴットソース ☆ジャーマンポテト ☆スープ ☆キウイフルーツ	<選択メニュー> <土用の丑の日メニュー> ☆うなぎ丼 ☆なすときゅうりの浅漬け ☆すまし汁 ①すだちゼリー ②さんくらんぼゼリー  ①693kcal②698kcal
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
☆ごはん ☆魚の野菜あんかけ ☆さつまいもの金平 ☆モロヘイヤのピーナツ和え ☆みそ汁	☆ごはん(金芽米) ☆ポテトサラダinハンバーグ 付け合わせ きのこソテー ☆フレンチサラダ ☆スープ ☆パイナップル  691kcal	☆冷やし宇治抹茶そば ☆れんこんと魚介の かけ揚げ ☆ほうれん草の酢味噌和え ☆メロンムース	☆ごはん ☆牛焼肉炒め ☆里芋と海老のうま煮 ☆春雨サラダ ☆スープ	☆夏野菜カレーライス ☆薬味 ☆ツナコールスローサラダ ☆フルーツヨーグルト  677kcal
30日 月曜日	31日 火曜日	暑い夏はついさっぱりとした「そうめん」「お茶漬け」など炭水化物に偏った食事に なりがちです。意識して肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質源となるおかず(主菜) や、野菜料理(副菜)も毎食欠かさずたべるようにしましょう。 ○夏バテを防ぐ4つのお皿○ 副菜は野菜、きのこ、海藻類などを中心とする おかずと汁物を取り入れましょう。 このほか、1日1回は牛乳、ヨーグルトなどの 乳製品と果物をとるようになるとよいですね。 ☆7月の平均栄養給与量 650kcal (目標栄養給与量 650kcal)		
☆冷やしラーメン ☆揚げ餃子 ☆チンゲン菜の胡麻和え ☆ピーチゼリー	☆麦ごはん ☆魚の塩焼き ☆とろろ ☆切り干し大根の煮物 ☆みそ汁  629kcal	①副菜 ②主菜 ③主食 ④汁物		