

9がつのこんだて

玉川福祉作業所

9月12日(火)は防災食のメニューです。

天災が多い近年です。災害が起こり、電気や水道、ガスなどのライフラインが止まってしまった場合、通常の生活をすることが難しくなります。不自由な生活を強いられ、食事でも満足にとれないことになるかもしれません。もしもの時のために、普段から水や保存の効く食糧などの備蓄を心掛けたいものです。水は1日1人3リットル必要です。災害時は食事の量も少なくなるため、食事からの水分がとりにくくなります。様々な用途として使えるミネラルウォーターを保存しておくことが基本ですが、飲みなれたお茶や野菜ジュースなども一つ多めにストックしておくことで安心です。

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12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、試食をしていただき、災害時の食事を知っていただく機会にしています。



3日 月曜日	4日 火曜日	5日 水曜日	6日 木曜日	7日 金曜日
☆ごはん ☆魚の味噌煮 ☆さつまいもの金平 ☆ほうれん草のお浸し ☆すまし汁 672kcal	☆スパゲティミートソース ☆ツナサラダ ☆スープ ☆ストロベリーババロア  660kcal	☆ごはん ☆豚キムチ炒め ☆生揚げとひじきの煮物 ☆大根のナムル ☆たまごスープ 659kcal	<ハーフ&ハーフ> ☆黒糖ロール&ロールパン いちごジャム ☆かにクリームコロッケ&鶏肉のカレー粉焼き ☆ほうれん草のソテー ☆コーンスープ ☆オレンジ 661kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚の南部焼き ☆かぼちゃの煮つけ ☆ハムサラダ ☆みそ汁  653kcal
10日 月曜日	11日 火曜日	12日 水曜日	13日 木曜日	14日 金曜日
お休み 	<防災食メニュー> ☆炒飯(アルファ化米) ☆春巻き&えびしゅうまい 付け合せ ブロッコリー ☆中華スープ ☆フルーツ缶 592kcal	☆チキンカツカレー ☆薬味 ☆野菜サラダ ☆フルーツヨーグルト  664kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚の磯部焼き ☆根菜とちくわの煮物 ☆白菜のサラダ ☆みそ汁 659kcal	☆豚きのこ山菜そば ☆味噌おでん ☆小松菜の海苔和え ☆梨  646kcal
17日 月曜日	18日 火曜日	19日 水曜日	20日 木曜日	21日 金曜日
けいろうの日 	<選択メニュー> ①オムライス きのこトマトソース ②ビーフシチュー ☆れんこんサラダ ☆スープ ☆ピーチゼリー ①655kcal②652kcal	☆ごはん(金芽米) ☆豚肉となすの味噌炒め ☆里芋とえびのうま煮 ☆大根のゆかり和え ☆すまし汁 673kcal	☆ごはん ☆魚の野菜あんかけ 付け合せ トマト ☆かぼちゃのチーズ焼き ☆中華スープ ☆キウイフルーツ 662kcal	<お月見メニュー> ☆月見うどん ☆鶏肉と野菜のソテー ☆なすの浅漬け ☆お月見ゼリー  643kcal
24日 月曜日	25日 火曜日	26日 水曜日	27日 木曜日	28日 金曜日
振替休日 	☆ごはん(金芽米) ☆ミックスフライ (白身魚・いか・ヒレ肉) 付け合せ ブロッコリー ☆コーンサラダ ☆みそ汁 ☆紅茶ゼリー 674kcal	☆味噌ちゃんぽん ☆えび餃子 ☆チンゲン菜の中華和え ☆杏仁豆腐 662kcal	☆ごはん ☆白身魚のムニエル コーンクリームソース ☆きのこアスパラのマリネ ☆スープ ☆バナナ 641kcal	☆ごはん ☆鶏肉の山椒焼き ☆大根とさつまいもの煮物 ☆小松菜の和え物 ☆すまし汁 647kcal

☆9月の平均栄養給与量 エネルギー 654kcal (目標栄養給与量 650kcal)