

# 10がつのこんだて

玉川福祉作業所

1日 月曜日	2日 火曜日	3日 水曜日	4日 木曜日	5日 金曜日
☆ソース焼きそば ☆棒々鶏サラダ ☆中華スープ ☆ストロベリーゼリー  666kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚のムニエル トマトソース ☆マカロニグラタン ☆アスパラサラダ ☆スープ  655kcal	☆ごはん ☆豚肉のしょうが焼き ☆さつまいものレモン煮 ☆ほうれん草の胡麻和え ☆すまし汁  653kcal	☆さんまごはん ☆和風かに玉 ☆トマトサラダ ☆沢煮椀 ☆みかん寒天  641kcal	☆ごはん ☆鶏肉の甘辛揚げ ☆付け合せ チンゲン菜 ☆ツナと白菜の炒め物 ☆わかめスープ ☆パイナップル  671kcal
8日 月曜日	9日 火曜日	10日 水曜日	11日 木曜日	12日 金曜日
たいいく ひ <b>体育の日</b> 	☆ごはん(金芽米) ☆鶏肉のパン粉焼き ☆キャベツソテー ☆スパゲティサラダ ☆スープ  651kcal	<ハーフ&ハーフ> ☆ごはん ☆回鍋肉&えびマヨネーズ ☆大根の和え物 ☆中華スープ ☆青りんごゼリー  653kcal	☆ごはん ☆魚ときのこの煮つけ ☆生揚げとベーコンのソテー ☆みそ汁 ☆プリン  646kcal	☆かき揚げそば ☆小松菜の炒め物 ☆なすときゅうりの浅漬け ☆ぶどう  641kcal
15日 月曜日	16日 火曜日	17日 水曜日	18日 木曜日	19日 金曜日
☆ごはん(金芽米) ☆豚肉とじゃがいもの オイスターソース炒め ☆焼きビーフン ☆チンゲン菜の中華和え ☆中華スープ  659kcal	☆ごはん ☆鶏肉のピザ焼き ☆温野菜サラダ ☆スープ ☆キウイフルーツ  642kcal	☆海老卵とじうどん ☆里芋のそぼろみそ炒め ☆オレンジゼリー  664kcal	☆ロールパン&胚芽ロール りんごジャム ☆ハンバーグ カレーソース ☆付け合せ フライドポテト ☆野菜のマリネ ☆コーンスープ  677kcal	<お楽しみメニュー> ☆栗ご飯 ☆むつの塩焼き ☆がんもと根菜の煮物 ☆すまし汁 ☆黒蜜きなこロールケーキ  683kcal
22日 月曜日	23日 火曜日	24日 水曜日	25日 木曜日	26日 金曜日
☆鶏ごぼうピラフ ☆白身魚フライ ☆付け合せ かぼちゃサラダ ☆スープ ☆巨峰ゼリー  706kcal	☆ごはん ☆豚肉野菜炒め ☆イカと大根の韓国風煮 ☆野菜のナムル ☆スープ  607kcal	<選択メニュー> ①牛すき煮丼 ②天丼 (海老、キス、ピーマン) ☆きのこのソテー ☆きゅうりの酢のもの ☆すまし汁 ①660kcal ②630kcal	☆担々麺 ☆揚げ餃子 ☆白菜のゆず和え ☆バナナ  663kcal	☆ごはん(金芽米) ☆ふりかけ ☆魚の揚げ煮 ☆高野豆腐の卵とじ ☆みそ汁 ☆コーヒーゼリー  660kcal
29日 月曜日	30日 火曜日	31日 水曜日	~10月の献立より~ ・10月4日(木)さんまごはん…さんまと生姜、赤しそを和風だいで炊いたごはんです。 ・10月26日(金)ふりかけ…たまご、鮭、たらこの3種類からお好きなものを選んでいただきます。 ・10月29日(月)キーマカレー…ひき肉と一緒に野菜きのこ、お豆も一緒に煮込んだカレーです。 ☆10月の平均栄養給与量 エネルギー653 kcal (目標栄養給与量 650 kcal)	
☆キーマカレーライス ☆薬味 ☆ひじきサラダ ☆フルーツヨーグルト  673kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚のちゃんちゃん焼き風 ☆ジャーマンポテト ☆おくらの梅マヨネーズ和え ☆すまし汁  642kcal	<ハロウィンメニュー> ☆かぼちゃの クリームスパゲティ ☆シーフードサラダ ☆スープ ☆パンプキンババロア  662kcal		