

6がつのこんだて

玉川福祉作業所

6月4日～6月10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯を作るために大切な事の一つは、よく噛んで食べることです。唾液の分泌を良くなり、虫歯を予防することができます。また、カルシウムが多い食べ物をとる事でも歯を強くしたりすることができます。この健康週間にちなんで、6月4日～8日の給食は食物繊維を多く含む、噛み応えのある食材(ひじき、ごぼう、切り干し大根、高野豆腐など)や、カルシウムを多く含む食材(牛乳ヨーグルト、チーズなど)を多く取り入れました。よく味わって食べることで、自然と噛む回数が増えます。よく味わいながら、ゆっくり食事を楽しんで下さい。

※ ★印が食物繊維やカルシウムを多く含む食材を使用した献立です。



☆6月の平均栄養給与量 エネルギー 648kcal (目標栄養給与量650kcal)

691kcal

1日 金曜日				
☆ビーフカレーライス ☆薬味 ☆アスパラのサラダ ☆フルーツ寒天				
691kcal				
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 ☆豚肉のしょうが焼き ☆さつま芋のレモン煮 ★ほうれん草の味噌ヨーグルト和え ☆すまし汁 672kcal	☆スパゲティミートソース ★ひじきサラダ ☆スープ ★カフェオレゼリー  688kcal	★ごぼうのかき揚げ丼 ★切り干し大根の煮物 ☆豚汁 ☆オレンジ 635kcal	☆ごはん(金芽米) ☆油淋鶏 ★チーズ入り中華風オムレツ ★モロヘイヤ入り中華スープ 632kcal	☆ごはん ☆魚の南部焼き ★高野豆腐のひき肉詰め ☆きゅうりとなすの和え物 ☆みそ汁 633kcal
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 ☆鶏肉のピザ風焼き ☆野菜のスープ煮 ☆白菜の和え物 ☆みそ汁 625kcal	☆胚芽ロール&黒糖ロール マーガリン ☆魚の菜種焼き ☆えびサラダ ☆コーンスープ ☆キウイフルーツ 653kcal	☆冷やし山菜うどん ☆揚げだし豆腐 ☆大根のツナマヨ和え ☆ストロベリーゼリー 669kcal	<お楽しみメニュー> ☆ビーフピラフ ☆トマトサラダ ☆スープ ☆ピスタチオケーキ  652kcal	☆ごはん(金芽米) ☆かに玉 ☆ほうれん草の中華炒め ☆きのこのマリネ ☆中華スープ 624kcal
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
☆ごはん ☆煮魚 ☆生揚げのそぼろ煮 ☆小松菜のマヨネーズ和え ☆すまし汁 635kcal	☆ごはん(金芽米) ☆チンジャオロース ☆シーフードサラダ ☆中華スープ ☆杏仁豆腐  636kcal	<ハーフ&ハーフ> ☆ごはん ☆ハンバーグ ハヤシソース & 魚のピカタ ☆ビーフソテー ☆コールスロー ☆スープ 657kcal	☆ごはん ☆ヒレカツ 付け合わせ ほうれん草ソテー ☆いんげんのくるみ和え ☆みそ汁 ☆パイナップル 660kcal	☆チャーシュー麺 ☆えびしゅうまい ☆チンゲン菜の和え物 ☆ぶどうゼリー  625kcal
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
☆ごはん(金芽米) ☆白身魚と野菜のトマト煮 ☆きのこソテー ☆かぼちゃサラダ 675kcal	☆中華丼 ☆なすの揚げ浸し ☆中華スープ ☆青りんごゼリー  635kcal	☆ごはん ☆豚肉のソテー 大根おろしソース ☆ジャーマンポテト ☆かぶときゅうりの浅漬け ☆みそ汁 656kcal	<選抜メニュー> ①えび天そば ②鶏天そば ☆五目豆煮 ☆ほうれん草ともやしの和え物 ☆バナナ ①634kcal②664kcal	☆ごはん ☆魚の香りみそ焼き ☆がんもと根菜の煮物 ☆すまし汁 ☆ストロベリーパバロア  628kcal