

# 8がつのこんだて

玉川福祉作業所

☆8月3日(金)、14日(火)

は防災食消化のため、アルファ化米を使用します。











☆8月の平均栄養給与量

648 kcal

(目標栄養給与量

650kcal)



		1日 水曜日	2日 木曜日	3日 金曜日
		☆えびピラフ ☆スペイン風オムレツ ☆野菜のマリネ ☆パンプキンスープ  649kcal	☆ごはん ☆魚のフライ 付け合わせ 生野菜 ☆れんこんときのこのバターしょう油炒め ☆オレンジ ☆スープ 653kcal	☆麻婆豆腐丼 ☆チヂミ ☆かぶとわかめの中華和え ☆中華スープ  681kcal
6日 月曜日	7日 火曜日	8日 水曜日	9日 木曜日	10日 金曜日
☆ごはん ☆魚の揚げ煮 付け合せ オクラ ☆かぼちゃサラダ ☆根菜汁 ☆すいか  639kcal	☆豚肉と梅の和風スパゲティ ☆ポーチドエッグ おろしソース ☆えびとレタスのサラダ ☆スープ 656kcal	☆ごはん(金芽米) ☆鶏肉のもろみ焼き ☆厚揚げの炒め物 ☆白菜の磯和え ☆すまし汁 633kcal	☆ごはん ☆回鍋肉 ☆大根の和え物 ☆中華スープ ☆青りんごゼリー 620kcal	<山の日メニュー> ☆サンドイッチ(玉子&ツナ) ☆温野菜サラダ ☆コーンスープ ☆プリン  698kcal
13日 月曜日	14日 火曜日	15日 水曜日	16日 木曜日	17日 金曜日
☆ごはん ☆豆腐と海老の中華煮 ☆豚肉とほうれん草の炒め物 ☆春雨サラダ ☆中華スープ 652kcal	☆ビーフカレーライス ☆薬味 ☆アスパラのサラダ ☆フルーツヨーグルト  641kcal	☆ツナとトマトの冷やしうどん ☆肉じゃが ☆ブロッコリーの胡麻和え ☆パイナップル 605kcal	☆枝豆ごはん ☆魚の胡麻みそ焼き ☆高野豆腐の煮物 ☆オクラの梅和え ☆すまし汁  656kcal	<ハーフ&ハーフメニュー> ☆ごはん(金芽米) ☆和風ハンバーグ &エビフライ ☆カリフラワーの柚子和え ☆みそ汁 ☆コーヒーゼリー 676kcal
20日 月曜日	21日 火曜日	22日 水曜日	23日 木曜日	24日 金曜日
☆ハッシュドポークライス ☆ツナサラダ ☆スープ ☆フルーツ寒天  662kcal	☆ごはん(金芽米) ☆魚の南蛮漬け ☆チンゲン菜の中華和え ☆中華スープ ☆マンゴープリン 643kcal	<選択メニュー> ①牛タン丼 ②ひつまぶし ☆ほうれん草の煮びたし ☆すまし汁 ☆ストロベリーゼリー ①642kcal②647kcal	☆ごはん ☆鶏肉の竜田揚げ ☆えびしんじょうと かぶの煮物 ☆なすの薬味和え ☆みそ汁  642kcal	☆かけそば ☆ちくわの磯部揚げ ☆さつまいものサラダ ☆メロン  646kcal
27日 月曜日	28日 火曜日	29日 水曜日	30日 木曜日	31日 金曜日
☆ごはん ☆魚の梅煮 ☆揚げだし豆腐 ☆ごぼうサラダ ☆みそ汁 633kcal	☆ごはん ☆豚肉のトマト煮 ☆マカロニサラダ ☆スープ ☆キウイフルーツ 641kcal	☆ごはん(金芽米) ☆鶏肉の照り焼き肉団子 ☆かぼちゃソテー ☆きのこの甘酢和え ☆すまし汁 667kcal	☆冷やし中華 ☆えびしゅうまい ☆中華スープ ☆ぶどうゼリー  643kcal	☆ごはん ☆魚のコチュジャン マヨネーズ焼き ☆生揚げと根菜の煮物 ☆きゅうりの酢の物 ☆すまし汁 630kcal