

# 4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
<p>にゅうしょしき <b>入所式</b></p> 	<p>&lt;たの お楽しみメニュー&gt;</p> <p>☆さくらごはん ☆魚の西京焼き ☆冬瓜とがんもの煮物 ☆すまし汁 ☆桜あずきロールケーキ</p> <p>630kcal</p>	<p>☆ごはん(金芽米) ☆チーズ入りハンバーグ ☆キャベツとほうれん草のソテー ☆さつま芋のサラダ ☆スープ</p>  <p>704kcal</p>	<p>☆ちゃんぽん ☆揚げ餃子 ☆かぶとザーサイの和え物 ☆パイナップル</p> <p>649kcal</p>	<p>☆ごはん ☆鶏肉の竜田揚げ ☆きのこのサラダ ☆みそ汁 ☆オレンジゼリー</p> <p>683kcal</p>
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
<p>☆ごはん ☆ふりかけ ☆魚の塩焼き ☆冬瓜のそぼろ炒め ☆白菜の柚子和え ☆みそ汁</p> <p>646kcal</p>	<p>&lt;ハーフ&amp;ハーフ&gt;</p> <p>☆ごはん ☆豚肉のしょうが焼き &amp;キャベツメンチカツ ☆レタスとアボカドのサラダ ☆スープ ☆甘夏ゼリー</p> <p>645kcal</p>	<p>☆味噌けんちんうどん ☆天ぷら(いか、竹輪、なす) ☆小松菜のお浸し ☆パナナ</p>  <p>652kcal</p>	<p>☆キーマカレーライス ☆薬味 ☆コールスローサラダ ☆フルーツポンチ</p>  <p>670kcal</p>	<p>☆ごはん(金芽米) ☆魚のオイスターソース煮 ☆揚げかぼちゃの はちみつがけ ☆ピーマンの和え物 ☆中華スープ</p> <p>654kcal</p>
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
<p>☆スパゲティミートソース ☆温野菜サラダ ☆スープ ☆ストロベリーゼリー</p>  <p>674kcal</p>	<p>☆ごはん ☆魚の韓国風照り焼き ☆韓国風茶わん蒸し ☆大根の和え物 ☆豆腐スープ</p> <p>694kcal</p>	<p>☆中華丼 ☆ハムともやしの中華風和え物 ☆中華スープ ☆キウイフルーツ</p>  <p>650kcal</p>	<p>☆ロールパン&amp;胚芽ロール いちごジャム ☆ビーフシチュー ☆かにかまといんげんの ごまマヨサラダ ☆青りんごゼリー</p> <p>646kcal</p>	<p>☆ごはん(金芽米) ☆魚のごまみそ焼き ☆肉じゃが ☆きゅうりの酢のもの ☆すまし汁</p>  <p>665kcal</p>
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
<p>☆ごはん(金芽米) ☆チキンカツ 付け合せ もやしとなすの和え物 ☆高野豆腐の煮物 ☆中華スープ ☆オレンジ</p>  <p>618kcal</p>	<p>&lt;せんたく 選択メニュー&gt;</p> <p>①穴子たまごとし丼 ②牛すき焼き丼 ☆竹輪とこんにやく炒め ☆白菜の浅漬け ☆みそ汁 ☆いちごパウンドケーキ</p> <p>①664kcal②712kcal</p>	<p>☆ごはん ☆五目豆腐 ☆里芋の柚子味噌がけ ☆ほうれん草のツナ和え ☆すまし汁</p> <p>668kcal</p>	<p>☆ごはん ☆魚のムニエル コーンクリームソース 付け合せ きのこのソテー ☆ポテトサラダ ☆スープ ☆コーヒーゼリー</p>  <p>639kcal</p>	<p>☆豚肉ときのこの あんかけそば ☆大根の金平 ☆春菊のお浸し ☆マンゴープリン</p> <p>647kcal</p>

暖かい日も多くなり、様々なところに出かけたくなる季節ですが、近年では花粉症のわずらわしい症状に悩まされる方も多いようです。眼鏡やマスク、目薬など様々な花粉症対策グッズがありますが、食事によって腸内バランスを整え、免疫力をアップさせることも花粉症対策に効果があると言われています。ヨーグルトや納豆、ぬか漬けなどの発酵食品は腸内のビフィズス菌を増やし、免疫細胞の活性化を助けます。また、毎日お茶を飲むことも簡単にできる対策の一つです。緑茶に多く含まれるポリフェノールの1つ、「カテキン」は花粉症や食品アレルギーに対して強力な「抗アレルギー作用」を持つことで知られています。高濃度のカテキンが含まれるお茶は通常のお茶より高い効果があり、熱湯で入れたお茶を温かいうちに飲む方が効果が高いそうです。薬のように即効性はありませんが日頃の食事によって免疫力を少しずつアップさせて花粉症の症状が緩和できるといいですね。

## ◆◆◆ 4月の献立より ◆◆◆

☆4月16日(火)韓国風茶わん蒸し...牛のだし汁を使用した茶わん蒸しです。

☆4月の平均栄養給与量 エネルギー656kcal(目標栄養給与量650kcal)



