

給食だより

2023年6月
西部在宅障害者福祉センター



じめじめした梅雨がやってきますね。
気温や気圧の変化が激しくなるこの季節は体調を崩しがちです。
湿度も上がってくるので、食中毒菌などの細菌が繁殖しやすい時期でもあります。
気分も下がりがちな梅雨ですが、衛生管理に気を付けて、美味しく食べて、たくさん笑って、元気に過ごしましょう。



			1 (木)	2 (金)
			ごはん 梅しそ鶏天ぷら 天つゆ しっとり五目豆腐 味噌汁 エネルギー - 715 kcal 蛋白質 33.2 g	ごはん 鱈の味噌マヨネーズ ピーマンの甘辛煮 味噌汁 エネルギー - 630 kcal 蛋白質 24.9 g
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
ごはん 魚の煮つけ かにの酢の物 味噌汁/ヨーグルト エネルギー - 562 kcal 蛋白質 29.6 g	ごはん カツとじ おろし和え 赤だし エネルギー - 690 kcal 蛋白質 31.0 g	鮭と卵のちらし寿司 茄子田楽 赤だし 味噌汁/ゼリー エネルギー - 726 kcal 蛋白質 27.7 g	ロールパン ミートソースグラタン 野菜サラダ スープ エネルギー - 644 kcal 蛋白質 27.7 g	ごはん しっとりソース焼きそば 味噌汁 フルーツポンチ エネルギー - 663 kcal 蛋白質 22.1 g
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
ごはん すき煮 小松菜と竹輪のごまあえ 味噌汁 エネルギー - 673 kcal 蛋白質 35.7 g	ごはん 冷やしうどん ジャガイモのへーコン炒め ふりかけ/フルーツ エネルギー - 690 kcal 蛋白質 23.1 g	ごはん さわら竜田揚げ なすのごま味噌和え すまし汁 エネルギー - 623 kcal 蛋白質 26.5 g	ごはん 八宝菜 小松菜のサラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐 エネルギー - 643 kcal 蛋白質 31.6 g	ごはん 和風ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ ミネストローネ エネルギー - 709 kcal 蛋白質 28.5 g
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
ごはん 若鶏塩唐揚げ 青菜のからし和え 卵スープ エネルギー - 654 kcal 蛋白質 31.9 g	ごはん 魚のピカタ 揚げ茄子のおろし和え 味噌汁/海苔の佃煮 オレンジジュース エネルギー - 664 kcal 蛋白質 28.9 g	ごはん 豚肉の生姜焼き 長芋とささみの梅ぼん和え 味噌汁 フルーツ エネルギー - 585 kcal 蛋白質 32.4 g	パエリア スパゲティーサラダ スープ クリームソーダゼリー エネルギー - 702 kcal 蛋白質 34.3 g	ごはん 麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ スープ ヨーグルト エネルギー - 606 kcal 蛋白質 32.6 g
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト 福神漬 エネルギー - 688 kcal 蛋白質 26.2 g	休館日 	ごはん小 冷し担々麺 春巻き ヤクルト エネルギー - 692 kcal 蛋白質 23.2 g	ごはん 白身魚フライ豆腐タルタル 中華サラダ 味噌汁 エネルギー - 723 kcal 蛋白質 29.6 g	ごはん 豚しゃぶと茄子のおろし和え チヂミ/スープ エネルギー - 599 kcal 蛋白質 26.9 g

(重心デイクアの摂取量は基本、表示の約7割です。献立は都合により変更する場合がございます。)