



地域の通所ごはん ~おいしさを笑顔に~

春の里 通所リハビリ編

H28. 7. 28 上記通所事業所へお邪魔しました。月に1回選択食が提供されます。嗜好調査、アンケートを行い、委員会なども絡めて、メニューが決定されます。食事代は620円+100円(おやつ代)です。(H28. 7 現在)



・お魚コース：うなぎのかば焼き



・お肉コース：鶏肉の照り焼き



七月二十八日(木)
平選択食メニュー
。米飯
(魚)うなぎの蒲焼き、
(肉)鶏肉の照り焼き、
。なめこ汁
。筑前煮
。りんごゼリー
。抹茶ようかん
。ウーロン茶



制限食、食形態の変更も可能です。



管理栄養士
熊谷恵子さんから、お話
をお伺いしました。



<< 今週の献立表 >>

	07月25日 月曜日	07月26日 火曜日	07月27日 水曜日	07月28日 木曜日
朝	米飯 味噌汁・オクラ キャベツソテー 白濁揚げ ミニ牛乳 熱量 447 kcal たんぱく質 14.5 g	米飯 味噌汁・なす 秋鮎揚げ きゅうり ミニ牛乳 熱量 532 kcal たんぱく質 19.3 g	米飯 味噌汁・お豆腐 かぼちののり巻 しぼ揚げ ミニ牛乳 熱量 501 kcal たんぱく質 16.9 g	米飯 味噌汁・豆腐 豚肉のじゃがいも煮 野菜菜揚げ ミニ牛乳 熱量 483 kcal たんぱく質 16.9 g
昼	米飯 豚肉とじゃが芋の焼き物 トマトスープ ミモザサラダ 果物(オレンジ)	米飯 豚肉の味噌だれかけ 漬汁 里芋のごまサラダ ブルーベリーヨーグルト	米飯 関西風オムレツ きのこ汁 サンショウ・菜の和え物 洋ナシコンポート	【選択食メニュー】 米飯 うなぎ焼焼き 肉の豚肉の豚焼き なめこ汁 漬物系 肉) 熱量 560 kcal たんぱく質 20.3 g 魚) 熱量 496 kcal たんぱく質 21.5 g
夕	米ご飯 魚の竜田揚げ 真だくさん 香煎揚げ和え きざみたくあん 熱量 522 kcal たんぱく質 20.8 g	米ご飯 赤魚のレモンソースかけ 寄せだし 白菜生姜煮 きざみたくあん 熱量 424 kcal たんぱく質 22.3 g	米飯 トマトスープあんかけ クリームスープ プロコロリーのサラダ きざみたくあん 熱量 532 kcal たんぱく質 21.5 g	炊き込みご飯 白身魚の磯辺揚げ 豆乳汁 青菜ごまあえ 熱量 487 kcal たんぱく質 24.9 g
	いちごムース・玄米茶	スイートポテト・番茶	ブルーチェ・緑茶	抹茶ようかん・ウーロン茶
	07月29日 金曜日	07月30日 土曜日	07月31日 日曜日	■ 一ロメモ ■
朝	米飯 味噌汁・小松菜 非牟菜粉 梅干し ミニ牛乳 熱量 478 kcal たんぱく質 15.7 g	米飯 味噌汁・オクラ 秋鮎揚げ 大根おろし ミニ牛乳 熱量 451 kcal たんぱく質 19.9 g	米飯 味噌汁・なす あじの野菜炒め きゅうり ミニ牛乳 熱量 447 kcal たんぱく質 14.5 g	【選択食】 7月28日(木)の昼食は、 選択食の日メニューです。 魚) うなぎ 土用の丑の日には「うなぎ」を 食べると言われていますが、 ビタミンが豊富で、夏バテには、 もってこいの食べ物です。
昼	三色丼 こぼれ汁 松肉揚げ きゅうり煮 フルーツコンソメ	米飯 豆腐のあん仕立て 春雨サラダ 豆乳味噌汁 果物(白夏柑)	米飯 秋鮎のチーズ焼き トマトスープ 長芋の梅肉和え アモロの切り	肉) 鶏肉 鶏肉はタンパク質を豊富に 含み、牛肉・豚肉と比べて淡泊で 食べやすい、胃腸の弱い人には この上ないたんぱく源です。
夕	米ご飯 豚肉の生姜焼き 豆スープ みもぎサラダ きざみたくあん 熱量 585 kcal たんぱく質 21.1 g	米ご飯 酢物 中華風茶碗蒸し きゅうり春雨和え きざみたくあん 熱量 551 kcal たんぱく質 23.7 g	大根葉ご飯 干草焼き 豚汁 南瓜の胡麻サラダ 熱量 546 kcal たんぱく質 26.3 g	
	ミルクずもち・玄米茶	利休まんじゅう・番茶	サツマイモプリン・緑茶	

安食メディックス株式の献

