



献立予定表

様
平成 30 年 11 月

小金井市障害者福祉センター

月	火	水	木	金
			1 ごはん みそ汁 とり肉はさみフライ あえもの 690 Kcal	2 ごはん みそ汁 麻婆豆腐 サラダ 650 Kcal
5 ごはん みそ汁 サケのムニエル あえもの 680 Kcal	6 ドライカレー スープ サラダ プリン 690 Kcal	7 ★ 選択食 ごはん みそ汁 Aつくね Bさわらの大葉みそ焼き あえもの A670 B660Kcal	8 とり南蛮風そば あげもの あえもの おにぎり 680 Kcal	9 牛丼 すまし汁 サラダ 煮豆 660 Kcal
12 中華丼 スープ 大学いも 香のもの 680 Kcal	13 ごはん みそ汁 魚(たら)ときのこの ホイル焼き サラダ 650 Kcal	14 ごはん みそ汁 とんかつ あえもの 690 Kcal	15 ドックパン 牛乳 野菜スープ フルーツ 650 Kcal	16 ごはん みそ汁 春巻 あえもの 680 Kcal
19 けんちんうどん あげもの あえもの おにぎり 690 Kcal	20 ごはん みそ汁 ハンバーグ デミグラスソース サラダ 680 Kcal	21 ★ 選択食 ごはん みそ汁 A焼き魚(さけ) B肉団子甘酢あん あえもの A650 B670Kcal	22 ごはん みそ汁 とり肉タルタルソース あえもの 680 Kcal	
26 きのこスパゲティ スープ サラダ フルーツ 660 Kcal	27 ごはん みそ汁 豚肉しょうが焼き あえもの 670 Kcal	28 ごはん みそ汁 からあげ サラダ 690 Kcal	29 たきこみごはん すまし汁 煮魚(きんめだい) あえもの だしまきたまご 670 Kcal	30 カレーライス スープ サラダ ヨーグルト 690 Kcal

* 都合により献立を変更する場合がありますのでよろしくお願いいたします。

毎日の給食の写真を公開しています！

小金井市障害者福祉センターのホームページ内の「ブログ」で給食の様子を紹介していますので、是非ご覧ください。



ブログ QRコード

バランスのとれた食生活で かぜの季節をのりきろう！

風邪の予防には、十分な睡眠とバランスのよい食生活、そして手洗いやうがい大切です。予防に効果的な栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。毎日の食事の中に上手に取り入れて、かぜの季節をのりきりましょう。

たんぱく質

からだをつくり、健康なからだを維持してかぜなどの感染症に対する抵抗力をつける働きをします。からだを温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



魚 お肉 卵 豆類
乳製品



ビタミンA

皮ふやのど、鼻の粘膜などを正常に保ち、病気の回復を助ける働きがあります。



かぜなどの感染症に対する抵抗力がつき、ウイルスなどの侵入を防ぎます。

緑黄色野菜
(人参 ほうれん草 かぼちゃ)

ビタミンC

寒さに対する抵抗力を強める効果があります。



ビタミンCによって体内で作られるコラーゲンが細胞間をしっかりとつなげ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。

野菜 みかん いちご
レモン さつまいも

ビタミンB2

くちびるや舌があれるのをふせぎます。

口内炎や目が充血してゴロゴロする時はビタミンB2が不足しています。



豚レバー うなぎ 牛乳
納豆

