



献立予定表

令和3年2月

様

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 たきこみごはん すまし汁 煮魚(きんめだい) あえもの 煮豆 650 Kcal	3 ごはん みそ汁 マーボー豆腐 サラダ 660 Kcal	4 ドックパン 牛乳 野菜スープ フルーツ 680 Kcal	5 ごはん みそ汁 とり肉タルタルソース あえもの 680 Kcal
8 ごはん みそ汁 かじきのバター焼き サラダ 680 Kcal	9 ごはん みそ汁 とり肉韓国風焼き あえもの 650 Kcal	10 ごはん みそ汁 メンチカツ あえもの 690 Kcal		12 カレーうどん あげもの あえもの フルーツ 670 Kcal
15 ごはん みそ汁 からあげ サラダ 690 Kcal	16 パン コーヒー牛乳 ポトフ フルーツ 660 Kcal	17 ごはん みそ汁 焼き魚(さけ) しらあえ 650 Kcal	18 ビビンバ丼 スープ サラダ 杏仁豆腐 660 Kcal	19 ごはん みそ汁 とんかつ あえもの 690 Kcal
22 とり南蛮風そば あげもの あえもの フルーツ 680 Kcal		24 ハヤシライス スープ サラダ プリン 680 Kcal	25 豚丼 すまし汁 ふろふき大根 香のもの 650 Kcal	26 ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ あえもの 670 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。

給食の写真を公開しています

社会福祉法人まりも会のホームページ上で給食の写真を公開しています。是非ご覧ください。

~ブログの見方~

- ① 「社会福祉法人まりも会」を検索 → ② まりも会のホームページ上の「最近の投稿」

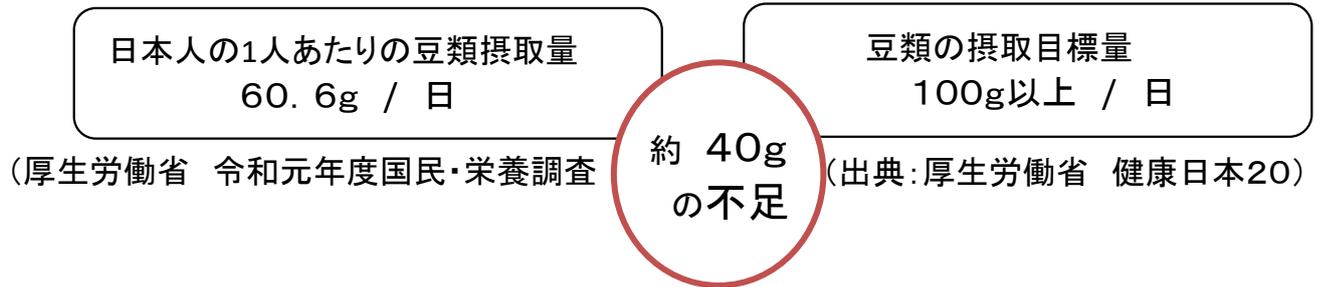
まりも会のホームページのため他施設(清瀬療護園、まりも園、くるめ園)も投稿しています。日付の横に「小金井センター」と記載のあるのがセンターの給食の投稿となります。

大豆について

皆さんは日々の食事で豆類は摂っていますか？日本人の食生活には欠かせない食品ですが近年の食の欧米化により、大豆摂取量は不足傾向にあります。豆類の中でも大豆は良質なたんぱく質を含み、別名「畑の肉」とよばれています。



◎ 豆類はどのくらい食べたらいいの？



◎ 大豆の栄養素は？



国産大豆(乾燥)100gに対し、33.7gのたんぱく質が含まれています。人間の体は頭の先からつま先まで(骨、皮膚、歯、つめ、毛髪、筋肉、内臓等...)たんぱく質から作られています。生命維持のためにとっても重要な栄養素なのです。たんぱく質以外にも、ビタミンB0、E、葉酸、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛、銅等も含まれます。日々の食生活に豆腐、煮豆、納豆、味噌などを取り入れ、1日0回は大豆製品を食べるようにしてはいかがでしょうか。