

☆☆予定献立表(平成31年 4月 1日～平成31年 4月14日)☆☆ 玉丘寮

献立日	4月 1日(月)	4月 2日(火)	4月 3日(水)	4月 4日(木)	4月 5日(金)	4月 6日(土)	4月 7日(日)	4月 8日(月)
朝食	ごはん みそ汁 玉子焼き 大根おろし きゅうりとさきイカの和え物 味付けのり	ごはん みそ汁 ツナサラダ ポイルウィンナー たまごふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え ベイクドエッグ 韓国のり	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 味付けもずく しば漬	ごはん みそ汁 ウィンナーと 玉葱のソテー 目玉焼き わかめふりかけ	ごはん 納豆 ほうれん草のおかか和え だし巻玉子 みど汁	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツと竹輪の ソース炒め 小松菜のごま和え みど汁	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ 明太子ふりかけ
昼食	ごはん ホキのムニエル サラダ きのこスパゲティ プチトマト コンソメスープ	ごはん 牛肉コロッケ チキンナゲット ひじきとじゃがいもの ピリ辛煮 プチトマト 野菜スープ	中華ちまき みそラーメン 揚げなすとえびの 中華サラダ トマト 杏仁豆腐	ごはん チキンチャップ スパゲティサラダ ハッシュドポテト 大豆入り野菜の ミルクスープ	ごはん あじの香り漬 牛肉と大根の煮物 長芋のポテトサラダ プチトマト きのこ汁 オレンジ	ごはん タラフライ 焼きビーフン 豚肉の金平ごぼう フロッコリーのサラダ みど汁	ごはん チンジャオロース 炒り豆腐 塩だれポテト 春巻き みど汁	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ ポテトフライ コーンスープ マンゴープリン
夕食	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 豆腐と葱のあんかけ汁 イチゴ	ホテルブレッド クロワッサン 鶏肉グラタン サラダ あげとセロリ、玉子のスープ 野菜ジュース	ごはん 鮭の天ぷら ごままぶし 鶏の天ぷら 肉じゃが すまし汁 青きゅうり漬	菜めし 肉豆腐 サラダ 野菜天ぷら 乳酸菌飲料	ごはん みど汁 クリームチキン コールスローサラダ 竹輪の磯辺揚げ 肉じゃが ヨーグルト	ごはん すき焼き風 キャベツとツナの和え物 ポテトサラダ シューマイ みど汁	中華丼 ミートボールの甘酢煮 トマト 牛乳	ごはん フィリピン風酢醤油煮 春雨サラダ トマト ピリ辛スープ
熱量	2279kcal	2389kcal	2243kcal	2434kcal	2469kcal	2324kcal	2397kcal	2635kcal
献立日	4月 9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	一口メモ	
朝食	ごはん みそ汁 玉葱とソーセージの マスタード炒め 青きゅうり漬 のり佃煮	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め きゅうりのたたき のりごまふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー ミートオムレツ わさびふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと焼き豚の和え物 一口天ぷら 味付けのり 乳酸菌飲料	ソフトフレッシュ 黒糖ロール 6Pチーズ サラダ アップルジュース	ごはん 鶏肉のしぐれ煮 小松菜の塩昆布和え コロッケ みど汁	<p>わかめ</p> <p>成分・効能 たっぶりのカルシウムが骨や歯をつくる</p> <p>特有のぬめりは、食物繊維のフコイダン。便秘解消や降圧作用があります。低エネルギー食品でミネラル分もたっぶり。特に、イライラを解消したり、骨や歯を強くするカルシウムや血液のもととなる鉄が豊富です。抗酸化作用のあるβカロテンも多く、老化やガン予防に役立ちます。</p> <p>選び方 生わかめの場合は、厚みと弾力があり、緑の鮮やかなものを選ぶとよい。</p> <p>保存法 生わかめはすでにゆでてあるため、水洗いして食べやすい大きさに切り、使いやすい量に小分けしてラップに包む。冷凍庫で保存する。</p>	
昼食	ごはん さんまの煮つけ ごぼうと人参のサラダ ささみの竜田揚げ 玉吸い	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き 切り干し大根の炒り煮 プチトマト ニラ玉スープ ヨーグルト	ごはん カニクリームコロッケ アジフライ サラダ スパゲティ ほうれん草のミルクスープ	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 中華サラダ 肉巻 プチトマト キムチスープ	ごはん 麻婆豆腐 エビチリ 鶏肉じゃが つぼ漬汁 みど汁	ごはん いかカツ えびカツ 大根サラダ ポークビーンズ りんごゼリー みど汁		
夕食	カツカレー コールスロー 乳酸菌飲料	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根とカニかまのサラダ ピストロポテト 吉野汁	ごはん きのこ豚肉のみそ炒め 大根サラダ ハッシュドポテト かぶとコーンのスープ バナナ	ごはん 豚ロースのケチャップ煮 小松菜の金糸和え かぼちゃサラダ みかん缶 みど汁	ごはん ぶりの煮つけ 春雨サラダ ちんげん菜のごま和え メンチカツ みど汁	ハッシュドビーフ サラダ コーンコロッケ 牛乳		
熱量	2700kcal	2231kcal	2509kcal	2162kcal	2623kcal	2698kcal		