

☆ ☆ 予 定 献 立 表 (平成31年 4月15日～平成31年 4月28日) ☆ ☆ 玉 丘 寮

| 献立日 | 4月15日(月) | 4月16日(火) | 4月17日(水) | 4月18日(木) | 4月19日(金) | 4月20日(土) | 4月21日(日) | 4月22日(月) |
|--------|---|--|---|--|--|--|---|--|
| 朝 食 | ごはん みそ汁 野菜炒め 釘煮 たまごふりかけ | ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー ロースハム キューちゃん | 焼きそばロール ソフトフランス サラダ クリームシチュー コーヒー牛乳 | ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ ベイクドエッグ しそふりかけ | ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め しいたけ入り塩昆布 さけふりかけ | ごはん ハムエッグ フロッコリーの コールスロー 納豆 みぞ汁 | ごはん みぞ汁 チキンカツ スクランブルエッグ ちんげん菜と ベーコンソテー ミニハンバーグ | ごはん みそ汁 金平ベーコン きゅうりの塩昆布和え たらこふりかけ |
| 昼 食 | ごはん 酢豚 イカと大根のサラダ 蒸しシューマイ トマト 玉子スープ | ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきとじゃがいもの ピリ辛煮 トマト 春雨スープ ヨーグルト | ごはん 豚肉のゆず胡椒炒め あげと玉葱の玉子とじ プチトマト けんちん汁 | ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 切り干し大根と ひじきの炒り煮 トマト かきたま風スープ | ごはん ミンチカツ チキンナゲット サラダ きのこスパゲティ かぼちゃポタージュ ゼリー | かき揚げうどん 炒り豆腐 ほうれん草の金糸和え だし巻玉子 | ごはん ぶりの照り焼き 串カツ 肉豆腐 ケチャップポテト みぞ汁 | ごはん 豚キムチ 海藻サラダ 春巻き こーんとしめじの 中華風スープ |
| 夕 食 | ごはん さわらの南部焼き 肉じゃが のっぺい汁 しば漬け プリン | ごはん すき焼き風煮 サラダ ちくわの磯辺揚げ 牛乳 | ごはん イカフライ 貝柱フライ コールスロー ジャーマンポテト トマトスープ | ごはん さばの梅干し煮 たこ焼き きゅうりとレタスのごまもみ さつま汁 ヨーグルト | ごはん 肉団子酢豚風 春雨中華 じゃがいもコンソメ煮 春巻き みぞ汁 | ごはん 鶏肉のから揚げ 豚肉の野菜炒め かぼちゃサラダ シューマイ みぞ汁 | 親子丼 れんこんのはさみ揚げ 刻みたくあん 牛乳 | ごはん あじの香り漬け 鶏肉と野菜の旨煮 プチトマト きのこ汁 ヨーグルト |
| 熱 量 | 2426kcal | 2406kcal | 2476kcal | 2150kcal | 2444kcal | 2322kcal | 2582kcal | 2070kcal |
| 献立日 | 4月23日(火) | 4月24日(水) | 4月25日(木) | 4月26日(金) | 4月27日(土) | 4月28日(日) | 一口メモ | |
| 朝 食 | ごはん みそ汁 ちんげん菜と しらす干しのソテー ミートオムレツ 韓国のり | ごはん みそ汁 ツナサラダ ウィンナーソテー のりごまふりかけ | ごはん みそ汁 キャベツとエリンギの炒め物 一口天ぷら しそふりかけ 乳酸菌飲料 | ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え ポイルウィンナー 野菜ふりかけ | スナックゴールド マーガリン入り ロールパン ゆで玉子 コーンスープ 野菜ジュース | ごはん 豚肉の野菜ソテー ウィンナー 玉子豆腐 みぞ汁 | <div>昆布</div> <div>成分・効能 体の成長を助けるヨウ素が豊富</div> <p>ミネラルの一種、ヨウ素が豊富です。甲状腺ホルモンの材料で、3大栄養素の代謝を活発にし、体を活性化させ、脂肪の燃焼や子どもの体の発育を促します。鉄やカリウム、カルシウムなども多く含まれます。特にカリウムの含有量が高く、むくみ解消や降圧作用が期待できます。</p> <div>選び方</div> <p>黒っぽく、肉厚なものがよい。だし用に使うなら、白い粉が吹いているものがおいしい。</p> <div>保存法</div> <p>1週間分くらいなら、使いやすい分量に分けて密閉容器に入れ、常温で保存。長期保存するなら、冷蔵庫で保存すれば3カ月ほどはもつ。</p> | |
| 昼 食 | ごはん 鶏肉の中華風照り焼き ポテトサラダ トマト ニラ玉スープ | 梅ひじきごはん 肉豆腐 サラダ ちくわのカレー揚げ 牛乳 | ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ マカロニサラダ トマト きのここと水菜のスープ | ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 揚げギョーザ あげとセロリ、玉子のスープ ヨーグルト | 焼きそば スクランブルエッグ 玉葱サラダ オレンジゼリー たこ焼き みぞ汁 | ごはん みぞ汁 豚肉の生蒸照り焼き 麻婆じゃが ちんげん菜と コーンのごま和え まぐろカツ トマト | | |
| 夕 食 | ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ かぼちゃコロッケ 野菜スープ ゼリー | ごはん タラのムニエル サラダ スパゲティ コンソメスープ バナナ | ごはん 和風ハンバーグ ごぼうのしぐれ煮 プチトマト ほうれん草の ミルクスープ | ごはん みぞ汁 酢豚風 じゃがいもの煮物 フロッコリーと コーンのサラダ ハムのソテー | ごはん みぞ汁 とんかつ トマト ハッシュドポテト 水ギョーザ 絹さやのごま和え | ごはん 鶏のバターしょうゆ焼き ほうれん草のサラダ 人参とツナと玉子のソテー 焼き鳥 みぞ汁 | | |
| 熱 量 | 2546kcal | 2368kcal | 2331kcal | 2441kcal | 2248kcal | 2453kcal | | |