

☆☆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 釣煮 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 プロッコリーの コールスロー 納豆 みそ汁	ごはん みそ汁 チキンカツ スクランブルエッグ ちんげん菜と ペーコンソテー 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 ブチトマト 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 ミニチカツ 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 だし巻き玉子	ごはん ぶりの照り焼き 串カツ 肉豆腐 ケチャップポテト みそ汁	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pei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 みそ汁	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 みそ汁	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 ブチトマト 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	昆布
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 韓国のだし	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 ボイルウィンナー 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 みそ汁	成分・効能 体の成長を助けるヨウ素が豊富 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。	選び方 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。 保存法 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ヶ月ほどはもつ。
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 みそ汁	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 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 ブチトマト ほうれん草の ミルクスープ	ごはん みそ汁 酢豚風 じゃがいもの煮物 プロッコリーと コーンのサラダ ハムのソテー	ごはん みそ汁 とんかつ トマト ハッシュドポテト 水ギョーザ 納豆のごま和え	ごはん 醤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 みそ汁		
熱量	2546kcal	2368kcal	2331kcal	2441kcal	2248kcal	2453kcal		