

☆☆ 予定献立表 (平成31年 4月29日～令和元年 5月15日) ☆☆ 玉丘寮

献立日	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)
朝食	ごはん さばの塩焼き 金平ごぼう 金時豆 かぼちゃコロッケ みど汁	厚切フレンチ スナックスティック ゴールデンウィナー サラダ パインジュース	ごはん 肉団子 ほうれん草とベーコンのソテー 牛肉コロッケ ミートオムレツ ヨーグルト	ごはん 厚揚げの煮物 絹さやのごま和え スクランブルエッグ ウィンナー みど汁	閉 寮	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ たらこふりかけ	メンチカツロール ホテルブレッド スクランブルエッグ キャベツと ベーコンのスープ 野菜ジュース	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め 青きゅうり漬け わかめふりかけ
昼食	チキンカレー フレンチサラダ ハンバーグ ゆで玉子 福神漬 ヨーグルト	ごはん チキン南蛮 大根のみそ田楽 ほうれん草のごま和え 豚焼肉 みど汁	ごはん ポークチャップ風 れんこん金平 かぼちゃの煮物 つくね串 みど汁	ごはん みど汁 エビフライ トマト 乱敷和子コロッケ ほうれん草のツナ和え メンチカツ みかん缶	閉 寮	ごはん 酢豚 もやしと蒸し鶏のサラダ トマト 玉子スープ	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根とカニかまのサラダ 山羊の短冊揚げ 吉野汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒り煮 ピストロポテト レタスとしめじの中華スープ ゼリー
夕食	ごはん 豚と大根のオムレツ炒め 鶏ささみ 小松菜のお浸し ポテトサラダ ミートスパ	ごはん みど汁 鮭の照り焼き 揚げギョーザ もやしのカレー炒め 炒り豆腐 唐揚げ	ごはん みど汁 アジフライ 豆腐と玉葱の玉子とじ 白菜のからし和え マカロニサラダ 唐揚げ	閉 寮	ハッシュドビーフ サラダ かぼちゃコロッケ 牛乳	ごはん さわらのごまピリ焼き 鶏肉と野菜の旨煮 豚汁 しば漬け ヨーグルト	ごはん 鶏肉のくわ焼き スパゲティサラダ トマト 豆腐と葱のあんかけ汁	ごはん カレイの煮つけ 春雨サラダ 竹輪の磯辺揚げ すまし汁
熱量	2473kcal	2556kcal	2412kcal	kcal	kcal	2345kcal	2414kcal	2019kcal
献立日	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	一口メモ	
朝食	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー ミートオムレツ 味付けのり	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ ローズハム うめふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 豆腐チャップルー きゅうりのたたき かつおふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め ちりめん山椒 韓国のり	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 一口天ぷら 野菜ふりかけ	ごはん みそ汁 ちんげん菜と しらす干しのソテー ベイクドエッグ のり佃煮	<p><u>のり</u></p> <p>成分・効能 ニキビやシミなど肌トラブルを解消</p> <p>肌の再生を強くするビタミンB12が豊富で、ニキビやシミなどの肌トラブルを解消します。</p> <p>体内でビタミンAに変化するカロテンも含まれ、鼻や口などの粘膜をガードし、うるおいを保ちます。ビタミンAには免疫力を高める効果もあるため、かぜなどの感染症予防にも。</p> <p>選び方 形がゆがんでおらず、厚さが均一で、穴あきがないもの。やや厚みを帯びたものがよい。</p> <p>保存法 一度開封したものは、乾燥剤といっしょに缶やビニール袋などに入れて密閉する。低温で、日光のあたらない場所に保存すること。</p>	
昼食	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば プチトマト 野菜スープ	ごはん 豚肉のゆず胡椒炒め あげと玉葱の玉子とじ トマト けんちん汁	ごはん 焼き肉 海藻サラダ カリフラワーと しめじのかきたま汁 ゼリー	ごはん エビクリームコロッケ チキンナゲット サラダ きのこスパゲティ コンソメスープ	ごはん すき焼き風煮 サラダ 鶏天 トマト 牛乳	ごはん 鶏肉の辛子揚げ ごぼうと人参のサラダ トマト きのこ汁		
夕食	カレーライス コーンスロー コーンコロッケ 乳酸菌飲料	ごはん 鮭の天ぷら ごままぶし 鶏の天ぷら 肉じゃが 玉吸い 青きゅうり漬け	中華丼 ミートボールの甘酢煮 トマト 牛乳	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 豆腐とザーサイのサラダ あげとセロリ、 玉子のスープ ヨーグルト	ごはん 麻婆茄子 中華サラダ 蒸しシューマイ かきたま風スープ	ごはん 赤魚の煮付け たこ焼き きゅうりとレタスの ごまもみ さつま汁 プリン		
熱量	2689kcal	2368kcal	2391kcal	2290kcal	2324kcal	2173kcal		

