

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和元年 5月16日～令和元年 5月29日) ★ ★ 玉 丘 寮

献立日	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
朝食	ごはん みそ汁 ツナサラダ ポイルウィンナー しそふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 釘煮 わさびふりかけ	ピザパン フラワーデニッシュ バナナ スープ 野菜ジュース	ごはん 鶏玉とぼろ ちんげん菜と人参のナムル 串カツ あらびきフランク みど汁	ごはん みそ汁 玉葱とソーセージの マスタード炒め キューちゃん のりごまふりかけ	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	ごはん みそ汁 焼きさば 野菜炒め たまごふりかけ 乳酸菌飲料	チーズバーガー ソフトフランス コールスロー ゆで玉子 プロックリーとベーコンのスープ アップルジュース
昼食	ごはん カルビ焼き イカと大根のサラダ ハッシュドポテト プチトマト すまし汁	ごはん フィリピン風酢醤油煮 長芋のポテトサラダ トマト 豚肉と豆苗のスープ ゼリー	ハヤシライス かぼちゃコロッケ フレンチサラダ フライドポテト 豚肉のおろしポン酢和え	焼きそば 海藻サラダ たこ焼き 鷹揚げ オレンジゼリー みど汁	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 プチトマト けんちん汁 ヨーグルト	皿うどん 一口ギョーザ トマト	ごはん 牛肉コロッケ イカリングフライ ひじきとじゃがいものピリ辛煮 プチトマト 野菜スープ	親子丼 ピーマンの金平 刻みたたくあん アメリカンチェリー
夕食	ごはん チーズ入りミンチカツ チキンカツ サラダ ジャーマンポテト 大豆入り野菜のミルクスープ	ごはん どんかつ わかめときゅうりの酢の物 ほうれん草の金糸和え 千珍ジャオロース みど汁	ごはん みど汁 酢豚 フロッコリーとポテトのサラダ 春雨の酢の物 豚肉とごぼうのしくれ煮 カニクリームコロッケ	牛丼 ささみ竜田揚げ 刻みたたくあん 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ ポテトサラダ かぼちゃポタージュ	ごはん 豚肉の七味焼き マカロニサラダ トマト 冬瓜とコーンのスープ マンゴープリン	入寮歓迎会	木の葉丼 肉野菜炒め じゃがいものとぼろ煮 メンチカツ フリソ
熱量	2646kcal	2434kcal	2521kcal	2111kcal	2255kcal	2057kcal	kcal	2834kcal
献立日	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	一口メモ	
朝食	ごはん ほうれん草と竹輪の玉子とじ たれ付き肉団子 まぐろカツ ウィンナー入りポテトサラダ みど汁	ごはん 納豆 牛肉コロッケ 野菜サラダ 大根とがんもの煮物 みど汁	ごはん 豚にらもやし炒め だし巻き玉子 玉葱ドレッシングサラダ ウィンナー みど汁	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ 味付けのり	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ちりめん山椒 うめふりかけ	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 ウィンナーソテー のり佃煮	成分・効能 鉄の含有量が牛乳の50倍にもなる 鉄とカルシウムの含有量は、海藻類の中でもトップクラス。特に、鉄は牛乳の約50倍、カルシウムは約12倍です。羽や歯が丈夫になり、骨粗しょう症予防に効果があります。食物繊維も豊富で便秘解消に役立つほか、腸内の有害物質を包み込んで排出するため、大腸ガン予防にも。	選び方 生のひじきなら、光沢があり、太さがそろっているもの。乾燥ひじきは、色ムラのないもの。
昼食	えび天うどん 小松菜の酢みそ和え 鶏の鷹揚げ 冷奴 パウンドケーキ	ごはん ゆで豚のごまドレッシング 春雨の酢の物 ちんげん菜とコーンのお浸し ひじきのマヨサラダ 白身フライ みど汁	ごはん 麻婆豆腐 大根のツナゆかり和え ビーフンサラダ ギョーザ シューマイ みど汁	ごはん 酢豚 もやしと蒸し鶏のサラダ トマト キムチスープ 杏仁豆腐	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ 切り干し大根の炒り煮 トマト きのこ水菜のスープ	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ コーンフライ チキンカツ カリフラワーとしめじのかきたま汁 ゼリー	保存法 水に戻したものは、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。1～2週間は日もちする。乾燥したままなら、冷暗所で1～2年の長期保存が可能。	
夕食	ごはん ハンバーグ エビフライ トマト 鶏野菜のトマト煮 高しどサラダ 鷹揚げ	ごはん みど汁 千キンカツ ナポリタンスパ フロッコリーのサラダ 玉子とじ 肉団子	他人丼 鶏の天ぷら 刻みたたくあん 牛乳	ごはん 焼き鮭 鶏肉と野菜の旨煮 きゅうりと レタスのごまもみ すまし汁	菜ごはん 肉豆腐 竹輪のカレー揚げ サラダ 乳酸菌飲料	ごはん カレイの煮つけ 春雨サラダ 若鳥の竜田揚げ トマト 豚汁		
熱量	2338kcal	2118kcal	2459kcal	2144kcal	2333kcal	2465kcal		

