

☆☆予定献立表(令和元年5月30日～令和元年6月12日)☆☆ 玉丘寮

献立日	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)		
朝食	ごはん みそ汁 糸こんにゃくとれんこんのごま炒め しば漬け わかめふりかけ 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 ミートオムレツ 野菜ふりかけ	まるごとソーセージ クリームパン ヨーグルト サラダ カフェオーレ	<b>ごはん</b> 豚肉のドレッシング炒め 大根のポン酢和え 納豆 鮭の塩焼き みぞ汁	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ 青きゅうり漬け 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 子持ち塩昆布 たまごふりかけ	ごはん みそ汁 ツナサラダ ベイクドエッグ のりごまふりかけ	アップルパイ 胚芽ロール サラダ ポイルウィンナー きのこ水菜のスープ 野菜ジュース		
昼食	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き スパゲティサラダ プチトマト あげとセロリ、 玉子のスープ	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	<b>ごはん</b> <b>みぞ汁</b> 油淋鶏 トマト 中華風きゅうりと わかめの酢の物 ツナと大豆の煮物 白菜ともやしのごまマヨ和え	<b>ごはん</b> <b>みぞ汁</b> 牛丼風 ほうれん草とコーンのマヨサラダ キャベツの煮浸し だし巻き玉子 カニクリームコロッケ	ごはん さわらの南部焼き 肉じゃが 吉野汁 しば漬け バナナ	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 揚げギョーザ カニかまと レタスのスープ	ごはん 鶏肉の酢豚風 蒸しシューマイ 大根とカニかまのサラダ ニラ玉スープ ヨーグルト	ごはん カレー風味の豚生姜焼き イカと大根のサラダ コーンフライ プチトマト すまし汁		
夕食	ごはん ミンチカツ チキンナゲット サラダ ジャーマンポテト かぼちゃポタージュ	<b>カレーうどん</b> <b>チキンカツ</b> <b>ささみど</b> <b>キャベツのごま酢</b> <b>塩だれポテト</b>	<b>ごはん</b> <b>みぞ汁</b> えびカツ いかカツ かぼちゃサラダ カニ玉 トマト 杏仁豆腐	カレーライス サラダ 野菜コロッケ 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば プチトマト わかめと葱の 中華風スープ	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 ゼリー	ごはん 赤魚の煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ れんこんのはさみ揚げ トマト さつま汁	ごはん 牛肉コロッケ 貝柱フライ 切り干し大根とひじきの炒り煮 トマト 野菜スープ		
熱量	2462kcal	2335kcal	3403kcal	2460kcal	2233kcal	2248kcal	2403kcal	2403kcal		
献立日	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	<b>一口メモ</b>  <b>そら豆</b> <b>成分・効能</b> 代謝の促進や美肌づくりに効果大 ビタミンB1とB2が多く含まれます。また、糖質や脂質の代謝がよく、肌や髪を健康を保ったり、ダイエットに効果があります。利尿作用でむくみを解消するカリウムも豊富です。 皮には、食物繊維や水溶性のビタミン類が含まれているため、皮ごと食べるのもおすすめです。 <b>選び方</b> さやが鮮やかなグリーンで弾力があり、豆の粒がそろい、ワタが詰まっているものを。 <b>保存法</b> 栄養価が落ちやすいので、すぐに食べない場合は、かためにゆでて冷凍するとよい。			
朝食	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 釘煮 韓国のり	<b>ごはん</b> <b>みぞ汁</b> ハムエッグ メンチカツ ウィンナー フロッコリーのサラダ ヨーグルト	<b>ごはん</b> <b>みぞ汁</b> ごぼうサラダ ウィンナー イタリアンスパ スモークチキン ミートオムレツ	ごはん みそ汁 キャベツとツナの炒め物 五目煮豆 しそふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー 刻みたたくあん さけふりかけ	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め ローズハム わさびふりかけ				
昼食	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根サラダ 鶏の天ぷら きのこ汁	<b>ごはん</b> 豚肉の冷しゃぶ つくね串 チキンナゲット 大豆の煮物 なすのポン酢和え みぞ汁	<b>ごはん</b> 親子煮 八宝菜風 酢の物 エビフライ みぞ汁	ごはん カニクリームコロッケ あじフライ サラダ 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 鶏肉のくわ焼き マカロニサラダ 豆腐と葱のあんかけ汁 アメリカンチェリー				
夕食	<b>ごはん</b> <b>みぞ汁</b> 鶏の唐揚げ 中華風あんかけ ぶりの煮つけ ごぼうとひき肉の炒め物 スクランブルエッグ	<b>ごはん</b> <b>みぞ汁</b> さんまの煮つけ 焼きビーフン じゃがコーンサラダ ミートコロッケ 唐揚げ	麻婆丼 中華サラダ 肉巻 プチトマト 牛乳	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き ごぼうと人参のサラダ プチトマト かきたま風スープ ヨーグルト	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 玉吸い	ごはん 豚キムチ 海藻サラダ 春巻き コーンとしめじの 中華風スープ				
熱量	2295kcal	3285kcal	2703kcal	2398kcal	2087kcal	2465kcal				

