

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和元年12月26日～令和2年1月16日) ★ ★ 玉 丘 寮

献立日	12月26日(木)	12月27日(金)	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)
朝食	ごはん みそ汁 玉葱と鶏肉のチーズ炒め 納豆 味付けのり	ごはん みそ汁 ひき肉ともやしの辛味焼き ゆで玉子のマヨネーズサラダ かつお梅 乳酸菌飲料		ごはん みそ汁 玉子焼き 黒豆含め煮 田作り 青きゅうり漬け	ごはん 餅入り七草汁 豚肉の柳川風 ごま昆布 かつお梅	ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め 五目煮豆 さけふりかけ	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 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 ロースハム わさびふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ビビンバ 豆腐とザーサイのサラダ わかめと葱の 中華風スープ 杏仁豆腐	停電の為、弁当 (電気設備点検)	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	カツめし ポテトサラダ すまし汁	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き サラダ ポテトフライ ポタージュスープ	ごはん エビカツ イカリングフライ 切り干し大根とひじき煮の炒り煮 白菜スープ ヨーグルト	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 豆腐サラダ 一口ギョーザ 豚肉と豆苗のスープ オレンジ	ごはん カルビ焼き イカと大根のサラダ 山芋の梅しそ巻き きのこ汁
夕食	ごはん 魚介天ぷら 大根おろし 肉じゃが のっぺい汁		ごはん 焼き肉 海藻サラダ かきたま風スープ キムチ	ごはん カレーの煮つけ 春雨サラダ 竹輪の磯辺揚げ さつま汁 みかん	麻婆丼 もやしと蒸し鶏のサラダ 揚げギョーザ 牛乳	ごはん 和風ハンバーグ 豆腐チャンプルー きのこ水菜のスープ	ごはん 牛肉コロッケ アジフライ ごぼうのしぐれ煮 カリフラワーと しめじのかきたま汁	ごはん みそ汁 鶏肉とキャベツの マヨネーズ炒め エビフライ ジャーマンポテト がんも煮 小松菜とちくわの和え物
熱量	2466kcal	kcal	kcal	2622kcal	2782kcal	2378kcal	2227kcal	2407kcal
献立日	1月11日(土)	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	一口メモ	
朝食	ピザパン レーズンロール ヨーグルト コーンスープ グレープフルーツジュース	ごはん みそ汁 アスパラベーコンソテー ハッシュポテト マカロニのクリーム煮 高しそサラダ	ごはん みそ汁 オムレツ あらびきフランク スパゲティサラダ キャベツとさつお梅の炒め物 パイン(缶)	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 のりごまふりかけ	ホットドッグ ソフトフランス 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 ウィンナーと キャベツのソテー 釘煮 のり佃煮	サバ 成分・効能 豊富なEPAが血液をサラサラにする 血合い部分には、鉄分やEPAなど血液をサラサラにする成分がたっぷり。残らず食べると、血栓や動脈硬化を防ぐ効果があります。また、サバのタウリンには胃を丈夫にし、体力をつける効果も期待できます。揚げると臭みが消えるので、苦手な人も食べやすくなります。 選び方 身にも皮にもハリがあるものを。切り口がやわらかくなっているものは避ける。 保存法 3枚におろして塩を多めに振り、約3時間おく。水けを拭き取って半日ほど酢に浸し、冷蔵庫へ。	
昼食	漏水工事の為、弁当	ごはん みそ汁 白身魚フライ 鶏のから揚げ ひじきの煮物 さつまいものレモン煮 フロッコリーサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉の梅子味噌焼き カレーの煮つけ 切り干し大根の煮物 小松菜と白菜のおかか和え パウンドケーキ	ごはん フィリピン風酢醤油煮 きのこスパゲティ ピリ辛スープ	ごはん 酢豚 海藻サラダ 蒸しシューマイ コーンとしめじの 中華風スープ	ごはん さんまの煮つけ ごぼうと人参のサラダ ささみ竜田揚げ 玉吸い バナナ		
夕食	漏水工事の為、弁当	ごはん みそ汁 豚肉の旨煮 サバの塩焼き だし巻玉子 金平ごぼう 白菜のゆかり和え	カレーライス サラダ かぼちゃコロッケ 乳酸菌飲料	ごはん さわらの南部焼き 肉じゃが 豆腐と葱のあんかけ汁 しば漬け プリン	ごはん 鶏肉のマスタード焼き マカロニサラダ 吉野汁	ごはん ミンチカツ チキンナゲット コールスロー スパゲティ コンソメスープ		
熱量		2536kcal	2686kcal	2332kcal	2575kcal	2531kcal		

