

☆☆予定献立表(令和2年1月17日～令和2年1月30日)☆☆ 玉丘寮

献立日	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	
朝食	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 ペイクドエッグ 韓国のり	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ じゃがいもトマト煮 ショルダーハム 乳酸菌飲料 バナナ	ごはん みそ汁 マカロニのスーフ煮 ウィンナー ポテトサラダ ピーマンと ちくわの甘辛炒め	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー きゅうりのたたき うめふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 ツナサラダ ウィンナーの ケチャップ炒め 味付けのり	ごはん みそ汁 金平ごぼう 刻みたくあん わさびふりかけ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ミートオムレツ わかめふりかけ	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め 一口天ぷら しそふりかけ	
昼食	ごはん きのこ豚肉のみそ炒め 大根のサラダ ハッシュドポテト かぶとコーンのスープ ティラミス	ごはん みそ汁 あじの南蛮漬け 豚焼肉 ごま団子 卯の花 オクラのおかか和え	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 麻婆豆腐 鶏のから揚げ チンゲン菜のナムル 白菜のしその和え	ごはん イカフライ カニクリームコロッケ 焼きそば キムチスープ	ごはん 麻婆茄子 サラダ 肉巻 わかめと葱の 中華風スープ	ごはん すき焼き風煮 大根とカニかまのサラダ 野菜天ぷら 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉の七味焼き 長芋のポテトサラダ 小えび天ぷら きのこ水菜のスープ	ごはん 赤魚の煮付け 春雨サラダ 竹輪のカレー揚げ 豚汁 みかん	
夕食	ごはん ぶり大根 かぼちゃコロッケ 肉団子 カリフラワーのコンソメ煮 青しそサラダ みそ汁	ごはん 八宝菜 春巻き ギョーザ ビーフソテー ほうれん草の中華和え みそ汁	親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 もやしと蒸し鶏のサラダ 春巻き コーンとしめじの 中華風スープ	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き あげと玉葱の玉子とじ けんちん汁 ヨーグルト	ごはん カレー唐揚げ チキンカツ サラダ ジャーマンポテト ピリ辛スープ	ごはん 鶏肉の香りと和え 切り干し大根の炒り煮 あげとセロリ、 玉子のスープ プリン	ごはん 鶏肉の塩焼き 肉団子の中華煮 まぐろカツ 切り干し大根の煮物 小松菜のゆず和え みそ汁	
熱量	2481kcal	2614kcal	2529kcal	2698kcal	2539kcal	2393kcal	2588kcal	2223kcal	
献立日	1月25日(土)	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	一口メモ		
朝食	アップルパイ マーガリン入り ロールパン ゆで玉子 サラダ カフェオレ	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ スモークチキン マカロニサラダ ヨーグルト 白桃(缶)	ごはん みそ汁 チンゲン菜と しらす干しのソテー しそ昆布 明太子ふりかけ	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー きゅうりのたたき のり佃煮	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー きゅうりのたたき のり佃煮	ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め きゅうりの塩昆布和え うめふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め きゅうりの塩昆布和え うめふりかけ	成分・効能 コレステロール値を下げ、胃を強くする	
昼食	ごはん みそ汁 牛肉の オイスターソース炒め とんかつ 白菜のコンソメ煮 アスパラサラダ	ごはん みそ汁 さわらの生巻煮 おろし豆腐ハンバーグ キャベツのみそマヨ和え ほうれん草の昆布和え ホタテ風味フライ	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 揚げギョーザ 玉子スープ バナナ	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根とカニかまのサラダ 山芋の梅しそ巻き 豆腐と葱のあんかけ汁	ごはん 鶏肉の酢豚風 海藻サラダ 春巻き ニラ玉スープ	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 きのこ汁	サンマ		
夕食	ごはん みそ汁 タラの唐揚げ ネミグラスソース メンチカツ 茄子の煮物 ひじきサラダ	ハッシュドビーフ サラダ 野菜コロッケ 牛乳	ごはん チキンカツ アジフライ サラダ ジャーマンポテト ほうれん草のミルクスープ	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 さつま汁 ヨーグルト	ごはん 豚肉のゆず胡椒炒め スパゲティサラダ のっぺい汁	卒寮式		選び方 背中部分が青黒く光っていて、全体に身が締まり、ハリがあるもの。太っているものを選ぶ。	
熱量	2649kcal	2835kcal	2314kcal	2361kcal	2847kcal	kcal	保存法 内臓を取って洗い、水けを拭き取ってラップに包む。ビニール袋に入れて冷凍庫へ。		

