

☆☆ 予定献立表 (令和2年9月7日～令和2年9月20日) ☆☆ 玉丘寮

献立日	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)	9月13日(日)	9月14日(月)
朝食	ごはん みそ汁 金平ごぼう 青きゅうり漬け 韓国のり	ごはん みそ汁 ウィンナーと 玉葱のソテー きゅうりの塩昆布和え 明太子ふりかけ	焼きそばパン 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 パインジュース	ごはん みそ汁 チンゲン菜と 豚肉のソテー しば漬け のり佃煮	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え野茂 ミートオムレツ しそふりかけ	ごはん ポークビーンズ ハッシュポテト きのこソテー アスパラサラダ みぞ汁	ごはん 鶏肉とキャベツのクリーム煮 ウィンナー 青しそサラダ バナナ みぞ汁	ごはん みそ汁 キャベツソテー ちりめん山椒 たまごふりかけ
昼食	ごはん さわらのごまピリ焼き 肉じゃが きのこ汁 しば漬け ヨーグルト	わかめごはん 肉豆腐 もやしと蒸し鶏のサラダ 山芋の梅しそ巻き 乳酸菌飲料	ごはん カレイ唐揚げ ささみ竜田揚げ あげと玉葱の玉子とじ さつま汁	ごはん 牛肉コロケ イカリングフライ コールスロー 長芋のポテトサラダ かきたま風スープ	ごはん 赤魚の煮つけ サラダ れんこんのはさみ揚げ すまし汁	ごはん みぞ汁 豚肉のみぞゆめ エビフライ 肉団子 煮豆 豆苗のナムル	ごはん みぞ汁 牛肉の細切 さばの塩焼き だし巻き玉子 大根のどぼろ煮 小松菜の合浸し	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ チキンカツ アジフライ ほうれん草のミルクスープ
夕食	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ スパゲティサラダ あげとセロリ、 玉子のスープ	ごはん 豚肉のゆずこしょう炒め パンキンサラダ ハッシュドポテト 白菜スープ	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 海藻サラダ 揚げギョーザ 豚肉と豆苗のスープ	ごはん 豚肉の七味焼き ひじきの炒り煮 ピストロポテト 根菜のごま汁 プリン	ごはん みぞ汁 チキンステーキ まぐろカツ 切り干し大根の煮物 ジャーマンポテト キャベツとハムのサラダ	ごはん みぞ汁 ぶりの有馬煮 煮豚 ホタテ風フライ 金平ごぼう いんげんの味噌和え	中華丼 焼きギョーザ 牛乳	ごはん 鶏肉のはちみつ レモン焼き ごぼうと人参のサラダ 豆腐と葱のあんかけ汁 ヨーグルト
熱量	2138kcal	2506kcal	2595kcal	2323kcal	2120kcal	2397kcal	2kcal	2534kcal
献立日	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)	一口メモ	
朝食	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 ペイクドエッグ のり佃煮	ごはん みそ汁 ピーマンソテー 一口天ぷら わさびふりかけ	ごはん みそ汁 ツナサラダ ポイルウィンナー 味付けのり	ごはん みそ汁 ベーコンと れんこんの金平 キューちゃん わかめふりかけ	ランチパック あんパン 6Pチーズ サラダ 野菜ジュース	ごはん ハムエッグ 白菜とベーコンのロシメチ かぼちゃサラダ 蒸し鶏のごまだし和え みぞ汁	鶏肉	
昼食	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根サラダ 鶏の天ぷら すまし汁	ごはん 豚キムチ 豆腐とザーサイのサラダ コーンとしめじの 中華風スープ 杏仁プリン	ごはん すき焼き風煮 春雨サラダ ちくわのカレー揚げ 乳酸菌飲料	チキンカレー サラダ コーンコロケ 乳酸菌飲料	ごはん 鮭の塩焼き メンチカツ 高野豆腐の玉子とじ ごぼうサラダ みぞ汁	ごはん みぞ汁 筑前煮 カニクリームコロケ 豚肉と春雨の炒め物 茄子の甘辛ゆめ 水菜の煮びたし	成分・効能 良質なたんぱく質と、手羽先豊富なコラーゲンが魅力 牛肉や豚肉とたんぱく質の含有量は変わりませんが、9種類 の必須アミノ酸のバランスがよりよく、さらに消化がよい のが特徴です。手羽先に含まれるコラーゲンは、美肌作りに 欠かせない栄養素です。ささみには脂肪分があまりありませ ん。皮を除けば、コレステロールを増やす飽和脂肪酸の心配 も少ないため、生活習慣病予防にうまく活用しましょう。	
夕食	ごはん エビカツ 貝柱フライ サラダ ジャーマンポテト 野菜スープ ゼリー	ごはん フィリピン風酢醤油煮 きのこスパゲティ コンソメスープ	ごはん ホキのムニエル サラダ じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え 大豆入り野菜の ミルクスープ	ごはん カレイの野菜あんかけ ささみチーズフライ 春巻き 里芋と小松菜の煮物 枝豆の白和え みぞ汁	ごはん とんかつ ミートスパゲティ オムレツ つくねとぶきの煮物 春雨サラダ みぞ汁	ごはん さばのみぞ煮 鶏のから揚げおろしほん和え 豚肉と春雨の炒め物 小松菜のお浸し スパゲティサラダ みぞ汁	選び方 肉の色が鮮やかで厚みがあり、締まってい てツヤがあるもの。皮付きは、皮の毛穴がブツブツ と盛り上がっているもの。	
熱量	2334kcal	2158kcal	2573kcal	2532kcal	2643kcal	2869kcal	保存法 購入後はできるだけすぐに食べる。1切れ ずつラップに包み、ビニール袋に入れれば冷凍も可。	