

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和2年10月5日～令和2年10月18日) ★ ★ 玉 丘 寮

献立日	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)
朝 食	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 ミートオムレツ しそふりかけ	ごはん みそ汁 きゅうりとさきイカの和え物 ロースハム たまごふりかけ 乳酸菌飲料	ホットドック ホテルブレッド スクランブルエッグ クリームシチュー 野菜ジュース	ごはん みそ汁 金平ごぼう 刻みたくあん 味付けのり	ごはん みそ汁 キャベツとツナの炒め物 ポイルウィンナー のり佃煮	ごはん フィッシュソーセージの炒め物 ミートオムレツ マカロニサラダ バナナ みど汁	ごはん ささみとしめじのバター炒め ウィンナー 玉葱のサラダ 黄桃(缶) みど汁	ごはん みそ汁 野菜炒め 五目煮豆 たらこふりかけ
昼 食	ごはん 鮭の天ぷら ごままぶし 鶏の天ぷら 牛肉と大根の煮物	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	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根サラダ 山芋の梅しそ巻き	ごはん タラのムニエル サラダ じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え 野菜スープ	チキンカレー サラダ コーンコロッケ 乳酸菌飲料	ごはん みど汁 ぶりの唐揚げ 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 いんげんと ツナのごま和え 春雨サラダ	ごはん ローストチキン 鶏の味噌汁揚げ かぶのスープ煮 キャベツとツナのサラダ パウンドケーキ みど汁	ごはん ミンチカツ チキンナゲット サラダ スパゲティ コンソメスープ ゼリー
夕 食	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き ごぼうと人参のサラダ レタスとしめじの 中華風スープ バナナ	ごはん さばのみそ煮 たこ焼き 干草漬け のっぺい汁	ごはん 鶏肉の辛子揚げ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 白菜スープ	ごはん 麻婆茄子 中華サラダ 春巻き 玉子スープ マンゴープリン	ごはん みど汁 ささみしそが チーズスティックフライ 牛肉とじゃがいもの味噌煮 大根の薄とほうあんかけ 小松菜と竹輪の和え物	ごはん みど汁 豚ニラ炒め エビフライ 焼きギョーザ ひじきの煮物 ほうれん草のナムル	親子丼 野菜天ぷら しば漬け 牛乳	ごはん きのこ豚肉のみそ炒め 大根とカニかまのサラダ ちくわのカレー揚げ 豆腐と葱のあんかけ汁
熱 量	2282kcal	2264kcal	2271kcal	2192kcal	2541kcal	2669kcal	2315kcal	2421kcal
献立日	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	一口メモ	
朝 食	ごはん みそ汁 ベーコンと れんこんの金平 キューちゃん 韓国のり	ごはん みそ汁 ちんげん菜と 豚肉のソテー ベイクドエッグ わかめふりかけ	ごはん みそ汁 ツナサラダ ウィンナーの ケチャップ炒め たまごふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと焼き豚の 和え物 ミートオムレツ うめふりかけ	たまごロール アップルパイ 6Pチーズ サラダ 野菜ジュース	ごはん ハムエッグ チキンナゲット ポテトサラダ パイ(缶) みど汁	レバー 成分・効能 血液のもととなる鉄、美肌に効果的なビタミンA・B2が豊富 レバーに含まれる鉄はヘム鉄といい、植物性の非ヘム鉄よりも吸収率が高いのが特徴です。ヘム鉄は豚レバーにいちばん豊富で、貧血に効果があるほか、レバーのたんぱく質は、肝細胞を再生させ、肝機能を高める働きがあります。ビタミンAやB2も豊富で、どちらも皮膚や髪を健康に保ち、美肌作りに役立ちます。 選び方 発色がよく、弾力があるものを。白っぽくにごっているものはNG。 保存法 レバーは細菌が付きやすいので、冷蔵庫での保存はむずかしい。新鮮なうちに使い切ることを。血抜きをし、加熱処理をすれば冷凍保存も可能。	
昼 食	ごはん さんま煮つけ サラダ れんこんのはさみ揚げ さつま汁 ヨーグルト	ごはん すき焼き風煮 春雨サラダ 小えびの天ぷら 乳酸菌飲料	ごはん カレイの唐揚げ 四川風コロッケ 海藻サラダ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 切り干し大根の炒り煮 青きゅうり漬け	ごはん みど汁 ポークチャップ たらこのから揚げ じゃがいものカレー/ポテ 玉ねぎサラダ みかんヨーグルト	ごはん みど汁 鶏の煮つけ ロールキャベツ イカと野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え チーズケーキ		
夕 食	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ スパゲッティサラダ あげとセロリ、 玉子のスープ	ごはん カルビ焼き イカと大根のサラダ ピストロポテト けんちん汁	ごはん 酢豚 もやしと蒸し鶏のサラダ わかめと葱の 中華風スープ 杏仁プリン	ごはん みど汁 鶏の生巻醤油から揚げ 赤魚の甘辛煮 ふさと竹輪の炒め物 菜の花のツナ和え チーズサラダ	ごはん みど汁 牛肉の千切り炒め ハンバーグ 赤ウィンナー 五目大豆煮 小松菜の鶏糸和え	カレーライス サラダ 野菜コロッケ 乳酸菌飲料		
熱 量	2264kcal	2425kcal	2275kcal	2198kcal	2411kcal	2689kcal		

