

★ ★ 予 定 献 立 表（令和2年8月24日～令和2年9月6日）★ ★ 玉 丘 寮

献立日	8月24日（月）	8月25日（火）	8月26日（水）	8月27日（木）	8月28日（金）	8月29日（土）	8月30日（日）	8月31日（月）
朝 食	ごはん みそ汁 ひき肉ともやしの 辛味焼き 温泉玉子 青きゅうり漬け	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 ポイルウィンナー 韓国のに	ごはん みそ汁 キャベツとツナの炒め物 ロースハム のりごまふりかけ	ごはん みそ汁 すき焼き風玉子とじ とろろ かつお梅	ごはん みそ汁 焼き鮭 ゆで玉子のマヨネーズサラダ しば漬け ビフィズス菌飲料	ごはん じゃがいものコンソメ煮 ミートオムレツ ウィンナー 豆のチーズサラダ みぞ汁	ごはん スパゲティミートソース ほうれん草のスクランブルエッグ 茹し鶏とキャベツのごま和えサラダ フルーツミックス（缶） みぞ汁	ごはん みそ汁 野菜炒め 目玉焼き キューちゃん
昼 食	焼きおにぎり 冷やしうどん 若鶏の竜田揚げ 西瓜	ごはん カニクリームコロッケ 貝柱フライ サラダ スパゲティ コーンスープ	ごはん 豚キムチ 海藻サラダ 肉巻き きのこ水菜のスープ	ホテルブレッド クロワッサン ミートスパゲティ サラダ カフェオレ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば ピリ辛スープ	ごはん みぞ汁 おでん 牛肉コロッケ 鶏もも串 焼きナス 白菜と人参の酢の物	ごはん みぞ汁 豚焼肉 白身魚のハーブ焼き シューマイ かぼちゃの金平 ゴーヤとツナの和え物	ごはん タラのムニエル チキンナゲット コールスロー ジャーマンポテト 大豆入り野菜のミルクスープ
夕 食	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 豆腐とザーサイのサラダ わかめと葱の 中華風スープ	ごはん すき焼き風煮 イカと大根のサラダ 野菜天ぷら 乳酸菌飲料	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ 切り干し大根の炒り煮 冷奴 ティラミス	ごはん 関東煮 トマトと きゅうりの酢の物 ぶどう	ごはん みぞ汁 焼き鳥 フジコ豆腐 ふろふき大根 小松菜のお浸し コールスローサラダ	ごはん みぞ汁 エビのチリソース 鶏ささみかき 肉団子の中華あん ひじきの煮物 ピーマンと人参のナムル	カツめし ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	親子丼 野菜天ぷら 刻みたたくあん 牛乳
熱 量	2159kcal	2707kcal	2463kcal	2446kcal	2795kcal	2427kcal	2603kcal	2500kcal
献立日	9月1日（火）	9月2日（水）	9月3日（木）	9月4日（金）	9月5日（土）	9月6日（日）	一口メモ	
朝 食	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ ロースハム 味付けのり	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め ベイクドエッグ 野菜ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー ごま昆布 さけふりかけ 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 ウィンナーソテー うめふりかけ	チーズバーガー 黒糖ロール ヨーグルト サラダ フルーツミックス	ごはん スクランブルエッグ 肉団子のケチャップソース ウィンナー 和風サラダ みぞ汁	<u>豚肉</u> 成分・効能 重要なビタミンB1が、肌や臓器を健康に保つ 豚肉には、内臓を丈夫にするビタミンB1が豊富。玄米の2倍程度含まれていますから、重要なビタミンB1の補給源です。ビタミンB1は糖質を効率よくエネルギーに変えるため、体を疲れにくくします。ヒレやももなどの赤身には脂肪分が少なく、ロースやバラ肉には、血液中のコレステロールなどを増やす飽和脂肪酸が多く含まれます。 選び方 淡いピンク色をしているものを。脂質が気になる人は、ももやヒレなど、脂肪分の少ないところを選ぶようにする。 保存法 購入後はできるだけすぐ食べる。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。	
昼 食	ごはん カルビ焼き 山芋の磯辺揚げ サラダ のっぺい汁	ごはん さばの梅干し煮 春雨サラダ ちくわの磯辺揚げ けんちん汁 バナナ	ごはん 酢豚 蒸しシューマイ 中華サラダ キムチスープ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ごぼうのしぐれ煮 きのこ水菜のスープ	ごはん みぞ汁 デミグラスハンバーグ 赤魚の煮つけ 五目大豆煮 マカロニサラダ 春巻の柚子和え	ごはん みぞ汁 豚肉の生焼ゆめ 白身フライ 蓮根と筍の煮物 白菜のおかか和え 春雨サラダ		
夕 食	ごはん ミンチカツ コーンフライ サラダ スパゲティ コンソメスープ ゼリー	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 切り干し大根の炒り煮 玉吸い	ごはん 和風ハンバーグ マカロニサラダ ポテトフライ 吉野汁	ごはん 鶏の七味焼き 鶏のから揚げ かぼちゃの煮物 おくらのおめ菜和え ポテトサラダ みぞ汁	ごはん 油淋鶏 ギョーザ シューマイ 肉団子の中華煮 スタアエンドウのツナ和え みぞ汁	ハッシュドビーフ サラダ かぼちゃコロッケ 牛乳		
熱 量	2485kcal	2181kcal	2435kcal	2547kcal	2891kcal	2849kcal		