

☆☆予定献立表(令和2年9月21日～令和2年10月4日)☆☆ 玉丘寮

献立日	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)	9月28日(月)
朝食	ごはん オムレツ ウィンナー カブチキのトマト煮 チョレギサラダ みそ汁	停電のため、閉寮	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー 五目大豆 たらこふりかけ	テリヤキバーガー クワッサン コールスロー ゆで玉子 プロコリーとベーコンのスープ カフェオレ	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め きゅうりのたたき 韓国のり	ごはん チキンボールのスーフ煮 チーズスティックフライ スナッフエンドウのソテー オクラとコーンのサラダ みそ汁	ごはん ハムエッグ マカロニのケチャップ炒め 切り干し大根のサラダ 洋梨(缶) みそ汁	ごはん みそ汁 キャベツと ハムの玉子炒め しば漬け のりごまふりかけ
昼食	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ロールキャベツ エビフライ しらすとさつま揚げの煮物 ぞら豆のチーズ和え	停電のため、閉寮	ごはん チーズ入りミンチカツ チキンナゲット サラダ 里芋とウィンナーのサラダ	ごはん 酢豚 蒸しシューマイ 海藻サラダ	ごはん 鶏肉の唐揚げ コーンフライ 焼きそば	ごはん みそ汁 カレーのきのこあんかけ トンテキ だし巻き玉子 ひじきの煮物 小松菜の生巻和え	ごはん ぶりの照り焼き スタミナチキン かぼちゃの煮物 いんげんとしめじのごま和え みそ汁	ごはん あじの香り漬け 肉じゃが キューちゃん
夕食	停電のため、閉寮	麻婆丼 中華サラダ 肉巻き 牛乳	ごはん 焼き鮭 鶏肉と野菜の旨煮 千草漬け けんちん汁 ヨーグルト	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 チキチキ風 いか串フライ ささみしそが 大根とかにかまの中華煮 キャベツとおけの酢の物 みそ汁	ごはん タンポトチキン アジフライ 野菜の炊き合わせ 和風スパゲティ フロッコトーサラダ みそ汁	牛丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	ごはん 鶏肉の バンバンジー焼き 大根ラダ 春雨スープ オレンジ
熱量	kcal	kcal	2233kcal	2688kcal	2333kcal	2311kcal	2248kcal	2183kcal
献立日	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	一口メモ	
朝食	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 たまごふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークのごま炒め ローズハム うめふりかけ ピフィズ菌飲料	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー しば漬け わさびふりかけ	ごはん みそ汁 もやしと焼き豚のソテー ツナサラダ 野菜ふりかけ	ピザパン レーズンロール ゴールドウィンナー スープ フルーツミックス	ごはん カブチキのケトル煮 ハッシュポテト ウィンナー アスパラサラダ みそ汁	大豆	
昼食	梅ひじきごはん 肉豆腐 もやしと蒸し鶏のサラダ 山羊の短冊揚げ	ごはん カレー風味の豚生姜焼き 春雨サラダ ハッシュドポテト	ごはん 牛肉コロッケ 貝柱フライ コールスロー きのこスパゲティ	ごはん 八宝菜 ミートボールの甘酢煮 しば漬け	ごはん みそ汁 豚しゃぶ メンチカツ 鶏のつみれ煮 オクラのおかか和え 海藻サラダ	ごはん みそ汁 チンジャオロース炒め えびシューマイ 春巻き チンゲン菜のナムル 杏仁豆腐	成分・効能 良質のたんぱく質と不飽和脂肪酸が豊富 大豆は「畑の肉」ともいわれるほど、良質なたんぱく質が豊富です。また、配糖体の一種のサポニン、女性ホルモンに似たイソフラボン、食物繊維もたっぷり。更年期障害、ガン の予防に効果があります。 動脈硬化を防ぐ不飽和脂肪酸や、記憶力を高めるレシチン なども豊富です。	
夕食	ごはん イカフライ カニクリームコロッケ サラダ 長芋のポテトサラダ あげとセロリ、玉子スープ ゼリー	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 揚げギョーザ サラダ 豚肉と豆苗のスープ	ごはん さわらの南部焼き あげと玉葱の玉子とじ きゅうりと レタスのごまもみ きのこ汁 ティラミス	ごはん カレーの香ばし 豚肉の味噌炒め 白菜と鶏肉の旨煮 たけのこのおかか和え キャベツのサラダ みそ汁	ごはん みそ汁 鶏肉のくわ焼き 白身魚フライ さつま揚げとかぶの煮物 スナッフエンドウと コーンの和え物 みかん(缶)	ハッシュドビーフ サラダ かぼちゃコロッケ 牛乳	選び方 表面がつやつやで、ふっくらしていて、粒 がそろっているもの。豆の形が整っているものを。 保存法 乾燥大豆は風通しがよく、湿度の低い冷暗 所で保存。ゆで大豆はビニール袋に入れ、冷凍庫へ。	
熱量	2425kcal	2404kcal	2198kcal	2089kcal	2279kcal	2749kcal		

