

★ ★ 予 定 献 立 表（令和2年10月19日～令和2年11月1日）★ ★ 玉 丘 寮

献立日	10月19日（月）	10月20日（火）	10月21日（水）	10月22日（木）	10月23日（金）	10月24日（土）	10月25日（日）	10月26日（月）
朝 食	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 青きゅうり漬け たらこふりかけ	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 わさびふりかけ ビフィズス菌飲料	テリヤキバーガー ソフトフランス ゆで玉子 野菜スープ カフェオーレ	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め しば漬け さけふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと 鮭フレークのごま油和え ロースハム わかめふりかけ	ごはん ハムステーキ イタリアンスパゲティ スクランブルエッグ 蕪し葉とキャベツのごま和え みど汁	ごはん ほうれん草のナムル あらびきアワンク 大芋芋 青しそサラダ みど汁	ごはん みそ汁 キャベツソーテー 釘煮 韓国のり
昼 食	ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 大根サラダ 春巻き	ごはん エビクリームコロッケ アジフライ 焼きそば	ごはん 豚肉の七味焼き ひじきの炒り煮 ハッシュドポテト	ごはん 赤魚の煮つけ 大根とカニかまのサラダ 山芋の梅しそ巻き	ごはん 鶏肉の唐揚げ あげと玉葱の玉子とし	ごはん みど汁 豚肉の生蒸しめ 鮭の塩焼き さつまいもと大根の煮物 かぼちゃの金平 カットマンゴープリン	ごはん みど汁 さんまの塩焼き 四角肉 かみつめれの中華煮 切り干し大根の酢の物 ごま団子	ごはん 焼き鮭 鶏肉と野菜の旨煮 干草漬け
夕 食	ごはん フィリピン風酢醤油煮 きのこスパゲティ きのこ水菜のスープ オレンジ	菜めし 肉豆腐 イカと大根のサラダ 鶏の天ぷら 牛乳	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ 肉じゃが 玉吸い ゼリー	ごはん 和風ハンバーグ マカロニサラダ ポテトフライ すまし汁 ヨーグルト	ごはん あじの焼き浸し 棒棒鶏 ミートボール れんこんのどぼろめ カニかまサラダ みど汁	ごはん 肉じゃが とんかつ ふきと竹輪の炒め物 しらす菜のお浸し パイン（缶） みど汁	中華丼 焼きギョーザ 牛乳	ごはん イカフライ メンチカツ サラダ ジャーマンポテト ほうれん草のミルクスープ ヨーグルト
熱 量	2168kcal	2576kcal	2796kcal	2098kcal	2178kcal	2737kcal	2578kcal	2278kcal
献立日	10月27日（火）	10月28（水）	10月29日（木）	10月30日（金）	10月31日（土）	11月1日（日）	一口メモ	
朝 食	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 れんこんとツナのサラダ 山椒昆布 たまごふりかけ	ごはん みそ汁 金平ごぼう 刻みたくあん しそふりかけ	ごはん みそ汁 野菜炒め ツナマヨネーズ のり佃煮	ピザパン レーズンロール ゴールデンウィナー スープ 野菜ジュース	ごはん みど汁 ハムとエリンギの炒め物 ミートオムレツ 野菜のコンソメ煮 みかん（缶）	枝豆 成分・効能 ミネラル、ビタミンが骨や血液をつくる 大豆よりビタミンB群が多いのが特徴です。抗酸化作用で老化を防ぐカロテンや、肌ハリをもたせたり、免疫力を高めるビタミンC、骨や歯の形成に必要なカルシウム、血圧を正常に保つカリウムも含まれます。 また、胎児の発育に欠かせない葉酸も豊富です。妊娠中は進んでとって。. 選び方 さやが密集し、いきいきし、うぶ毛がついているもの。豆の粒がそろっていることもポイント。 保存法 2～3分ゆで、流水で冷やし、あら熱を素早くとってから、小分けにして冷凍する。	
昼 食	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 蒸しシューマイ	ごはん 鶏肉の辛子揚げ 切り干し大根と ひじきの炒り煮	ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ 揚げギョーザ	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 豆腐と水菜の さっぱりサラダ	ごはん みど汁 チキンのレモンペッパー 鮭フライ 白菜のグアム煮 ミートスパゲティ カリアアローのサラダ	ごはん みど汁 豆腐ハンバーグおろしソース 白身魚の南蛮海苔 大根と鶏肉の煮物 アロコトのしらす和え コールスローサラダ		
夕 食	ごはん 牛肉の甘辛煮 サラダ ささみ竜田揚げ きのこ汁 プリン	ごはん ホキのムニエル サラダ スパゲティ コンソメスープ バナナ	ごはん 牛肉コロッケ 貝柱フライ コールスロー ポテトサラダ 大豆入り野菜のミルクスープ ヨーグルト	ごはん みど汁 えびつめれのチリソース ぶり大根 かぼちゃの煮物 チンゲン菜の中華炒め 大根と鶏ささみの ごま酢和え	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛炒め 鶏肉の焼きチキン チーズポテトフライ 高野豆腐の玉子とし ほうれん草の味噌和え みど汁	他人丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳		
熱 量	2104kcal	2015kcal	2358kcal	2341kcal	2380kcal	2282kcal		