

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和2年11月16日～令和2年11月29日) ★ ★ 玉 丘 寮

献立日	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)
朝 食	ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め 五目煮豆 うめふりかけ	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め 青きゅうり漬け 味付けのり	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 一口天ぷら たらこふりかけ	ホットドック クロワッサン スクランブルエッグ ブロッコリーと ベーコンのスープ 野菜ジュース	ごはん みそ汁 野菜炒め 釘煮 たまごふりかけ	ごはん みそ汁 玉葱と鶏肉のチーズ炒め サラダ のり佃煮	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 れんこんと ツナのサラダ ポイルウィンナー 韓国のり
昼 食	ごはん たち魚の天ぷら ごままぶし 若鶏の竜田揚げ 肉じゃが	ごはん ミンチカツ 貝柱フライ サラダ スパゲティ	ごはん 焼き鮭 鶏肉と野菜の旨煮 きゅうりと レタスのごまもみ	ごはん フィリピン風酢醬油煮 ひじきの炒り煮 ジャーマンポテト	ごはん きのこ豚肉のみそ炒め 大根とカニかまのサラダ 鶏天	ごはん 焼き肉 海藻サラダ かきたま風スープ キムチ	ごはん カレイの唐揚げ チキンカツ きのこスパゲティ ブロッコリーの コーンマヨネーズかけ	カレーライス コーンコロケ サラダ パインジュース
夕 食	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 すまし汁 ヨーグルト	菜めし 肉豆腐 春雨サラダ 野菜のよせ揚げ 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉のゆずこしょう炒め パンプキンサラダ ハッシュドポテト きのこ汁 ゼリー	ごはん 牛肉の甘辛煮 イカと大根のサラダ 山芋の梅しそ巻き 冬瓜とコーンのスープ	ごはん 魚介天ぷら 大根おろし 肉じゃが すまし汁 プリン	中華丼 ミートボールの甘酢煮 乳酸菌飲料	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 豆腐サラダ 春雨スープ オレンジ	ごはん 麻婆豆腐 鶏肉の生巻炒め 小籠包 チンゲン菜の中華鍋がらし ひしきサラダ みど汁
熱 量	2327kcal	2345kcal	2191kcal	2315kcal	2242kcal	2460kcal	2122kcal	2893kcal
献立日	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	一口メモ	
朝 食	ごはん ウィンナー ほうれん草の玉子炒め 玉葱レーシング フルーツミックス(缶) みど汁	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 カットマンゴー みど汁	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー きゅうりのたたき かつおふりかけ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ミートオムレツ さけふりかけ	ランチパック チョコスティック ベビーチーズ コーンスープ 野菜ジュース	ごはん 野菜のコンソメ煮 チキンナゲット マカロニサラダ 巨峰(缶) みど汁	<u>油揚げ</u> 成分・効能 大豆の力でコレステロール値を下げる 大豆たんぱく質はコレステロール値を下げるのに効果的ですが、油揚げにも同じ効果が。また、大豆と同様に豊富なレシチンやリノール酸が、血管壁についたコレステロールを取り除き、血管を正常に戻します。 調理に使うときは、熱湯をかけて油抜きすると、脂質を抑えられます。 選び方 乾き過ぎてないもの。大きさや厚みは、好みで選んでOK。 保存法 乾燥を避け、ビニール袋などに入れて冷蔵庫へ。冷凍する場合は、油抜きしてから、冷凍する前に刻んでおくと、調理するときに使いやすい。	
昼 食	ごはん みど汁 木の葉丼 メンチカツ 焼き鳥もも肉 切り干し大根の煮物 わかめとカニかまのポン酢和え	ごはん みど汁 鶏のから揚げ さばの塩焼き あげとエリンギのゴマ和え ひしきの煮物 いんげんとしめじのごま和え	ごはん カニクリームコロッケ チキンナゲット サラダ ポテトサラダ	ごはん カルビ焼き マカロニサラダ ポテトフライ	ごはん みど汁 鮎のオイスターソース炒め 鶏ささみカツ 肉団子 大根の南蛮煮 どら豆とれんこんのマリネ	ごはん みど汁 あじのつ汁焼き チキンステーキ だし巻き玉子 ピーマンと竹輪の甘辛炒め いんげんの塩昆布和え		
夕 食	ごはん ポークチャップ エビフライ えのきとピーマンのソテー 水菜の煮びたし 春雨サラダ みど汁	親子丼 野菜天ぷら しば漬け 牛乳	ごはん 和風ハンバーグ あげと玉葱の玉子とじ のっぺい汁 ヨーグルト	ごはん とんてき 寄せ鍋 さつま揚げの煮物 キャベツのサラダ アスパラと鶏のさばが和え みど汁	ごはん チキンの黒じょう汁 カレイの唐揚げ しろ菜と厚揚げの煮物 かぼちゃサラダ みど汁	ハッシュドビーフ サラダ 野菜コロッケ 牛乳		
熱 量	2504kcal	2644kcal	2300kcal	2498kcal	2214kcal	2861kcal		

