

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和2年11月30日～令和2年12月13日) ★ ★ 玉 丘 寮

| 献立日    | 11月30日(月)                                                            | 12月1日(火)                                            | 12月2日(水)                                                        | 12月3日(木)                                                           | 12月4日(金)                                                                 | 12月5日(土)                                                              | 12月6日(日)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12月7日(月)                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 朝<br>食 | ごはん<br>みそ汁<br>キャベツと<br>エリンギの炒め物<br>ごま昆布<br>明太子ふりかけ                   | ごはん<br>みそ汁<br>金平ベーコン<br>青きゅうり漬け<br>韓国のに             | ごはん<br>みそ汁<br>チンゲン菜と<br>豚肉のソテー<br>ベイクドエッグ<br>わかめふりかけ            | ごはん<br>みそ汁<br>きゅうりとさきイカの和え物<br>ロースハム<br>たまごふりかけ<br>ビフィズス菌飲料        | ごはん<br>みそ汁<br>ウィンナーと<br>玉葱のソテー<br>ちりめん山椒<br>味付けのに                        | ごはん<br>ポーフ<br>ウィンナー<br>オムレツ<br>グリーンサラダ<br>みぞ汁                         | ごはん<br>スクランブルエッグ<br>ミートボール<br>和風サラダ<br>みかんヨーグルト<br>みぞ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ごはん<br>みそ汁<br>スクランブルエッグ<br>ごま昆布<br>わさびふりかけ            |
| 昼<br>食 | ごはん<br>さばの梅干し煮<br>春雨サラダ<br>ちくわのカレー揚げ                                 | ごはん<br>酢豚<br>蒸しシューマイ<br>海藻サラダ                       | ごはん<br>鶏肉の黒ごま揚げ<br>里芋とウィンナーの<br>サラダ<br>ゆで玉子<br>しば漬け             | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>サラダ<br>ハッシュドポテト                                  | ごはん<br>鶏肉の中華風煮込み<br>中華サラダ<br>揚げギョーザ                                      | ごはん<br>みぞ汁<br>油淋鶏<br>春巻き<br>肉団子の中華煮<br>スタッフエントウのツナ和え<br>マカロニサラダ       | ごはん<br>みぞ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>和風あんかけハンバーグ<br>れんこんと筍の煮物<br>白菜のおかか和え<br>春雨サラダ                                                                                                                                                                                                                                                                         | ごはん<br>鮭の天ぷら<br>ごままぶし<br>鶏の天ぷら<br>牛肉と大根の煮物            |
| 夕<br>食 | ごはん<br>鶏肉のピリ辛焼き<br>切り干し大根の炒り煮<br>わかめと葱の<br>中華風スープ<br>キューちゃん<br>ヨーグルト | ごはん<br>ホキのムニエル<br>サラダ<br>スパゲティ<br>コーンスープ<br>マンゴープリン | ごはん<br>すき焼き風煮<br>大根サラダ<br>れんこんのはさみ揚げ<br>バナナ                     | ごはん<br>エビカツ<br>イカリングフライ<br>サラダ<br>長芋のポテトサラダ<br>大豆入り野菜の<br>ミルクスープ   | ごはん<br>さわらの照り焼き<br>トマトチキン<br>ピーマンと豚肉の甘辛炒め<br>里芋とさつま揚げの煮物<br>ハムサラダ<br>みぞ汁 | ごはん<br>赤色の煮つけ<br>とんかつ<br>焼売<br>五目大豆煮<br>春巻の柚子和え<br>みぞ汁                | 麻婆丼<br>海藻サラダ<br>肉巻<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ごはん<br>鶏肉のはちみつ<br>レモン焼き<br>ごぼうと人参のサラダ<br>玉吸い<br>ヨーグルト |
| 熱 量    | 2045kcal                                                             | 2375kcal                                            | 2503kcal                                                        | 2539kcal                                                           | 2256kcal                                                                 | 2876kcal                                                              | 2493kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2287kcal                                              |
| 献立日    | 12月8日(火)                                                             | 12月9日(水)                                            | 12月10日(木)                                                       | 12月11日(金)                                                          | 12月12日(土)                                                                | 12月13日(日)                                                             | 一口メモ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |
| 朝<br>食 | ごはん<br>みそ汁<br>糸こんにゃくとれんこんのごま炒め<br>一口天ぷら<br>のり佃煮                      | ごはん<br>みそ汁<br>キャベツとハムの玉子炒め<br>五目煮豆<br>うめふりかけ        | ごはん<br>みそ汁<br>ごぼうのしぐれ煮<br>青きゅうり漬け<br>韓国のに                       | ごはん<br>みそ汁<br>キャベツと焼き豚の和え物<br>ツナマヨネーズ<br>たらこふりかけ                   | テリヤキバーガー<br>黒糖ロール<br>ヨーグルト<br>サラダ<br>パインジュース                             | ごはん<br>みぞ汁<br>ハッシュポテト<br>ハムステーキ<br>青しそサラダ<br>バナナ                      | <div>納豆</div> <div>成分・効能</div> <p>納豆菌が腸内環境を整える</p> <p>大豆を発酵させてつくる納豆には、納豆菌(ナットウキナ一ゼ)がふくまれます。この働きにより、ビタミンBは大豆の約6倍。良質なたんぱく質や不飽和脂肪酸、食物繊維も多く、便秘予防、美肌づくりに有効です。</p> <p>よく混ぜることで納豆菌が活性化し、血栓溶解作用などを高めます。</p> <div>選び方</div> <p>納豆は腹もちがよく、肥満の予防・改善などに役立つ。子どもや高齢者には、消化・吸収がよいひき割りがおすすめ。</p> <div>保存法</div> <p>冷凍する場合は、パックのまま冷凍庫へ入れれば2～3カ月はもつ。解凍は自然解凍で。</p> |                                                       |
| 昼<br>食 | ごはん<br>豚肉のブラウンソース煮<br>サラダ<br>コーンフライ<br>チキンカツ                         | ごはん<br>鶏肉の香りと和え<br>マカロニサラダ<br>けんちん汁<br>ヨーグルト        | ごはん<br>イカフライ<br>メンチカツ<br>サラダ<br>ジャーマンポテト<br>ほうれん草のミルクスープ<br>みかん | 他人丼<br>タコときゅうりの酢の物<br>刻みたたくあん<br>牛乳                                | ごはん<br>海鮮オイスターソース炒め<br>メンチカツ<br>焼き鳥もも串<br>しらすの煮物<br>アスパラサラダ<br>みぞ汁       | ごはん<br>牛肉の韓国風<br>鶏肉の照り焼き<br>大根のどぼろ煮<br>小松菜のお浸し<br>カレーピーマンのごま和え<br>みぞ汁 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |
| 夕<br>食 | ごはん<br>さばのみそ煮<br>たこ焼き<br>千草漬け<br>吉野汁<br>ゼリー                          | ごはん<br>牛肉と葱の<br>チンジャオロース風<br>大根サラダ<br>春巻き<br>ニラ玉スープ | ごはん<br>鶏肉のごま照り焼き<br>豆腐と水菜の<br>さっぱりサラダ<br>さつま汁                   | ごはん<br>みぞ汁<br>麻婆春雨<br>照り焼きチキン<br>カニクリームコロッケ<br>里芋と厚揚げの煮物<br>豆腐のナムル | ごはん<br>みぞ汁<br>ぶりの有塩煮<br>ささみチーズフライ<br>なすの煮びたし<br>ポークビーンズ<br>いんげんの味噌和え     | チキンカレー<br>サラダ<br>かぼちゃコロッケ<br>乳酸菌飲料                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |
| 熱 量    | 2248kcal                                                             | 2483kcal                                            | 2467kcal                                                        | 2467kcal                                                           | 2825kcal                                                                 | 2747kcal                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |

