

☆☆予定献立表(令和3年1月17日～令和3年1月30日)☆☆ 玉丘寮

献立日	1月17日(日)	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)	1月24日(日)
朝食	ごはん ハムエッグ マカロニのトマト煮 ポテトサラダ パン(缶) みぞ汁	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー きゅうりのたたき うめふりかけ	ごはん みそ汁 ツナサラダ ウィンナーの ケチャップ炒め 味付けのり	ごはん みそ汁 金平ベーコン 刻みたくあん わさびふりかけ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ミートオムレツ わかめふりかけ ビフィズス菌飲料	ごはん みそ汁 チンゲン菜と しらす干しのソテー しそ昆布 明太子ふりかけ	アップルパイ マーガリン入り ロールパン ゆで玉子 スープ 野菜ジュース	ごはん スパニッシュオムレツ つみれの中華煮 高しぞサラダ パン(缶) みぞ汁
昼食	ごはん みぞ汁 さばの煮つけ ロールキャベツ ホタテフライ いかと野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え	ごはん イカフライ カニクリームコロッケ 焼きそば	ごはん 鶏肉の香りと和え きのこスパゲティ しば漬け	ごはん さばのみそ煮 若鶏のしそチーズ揚げ きゅうりと レタスのごまもみ みかん	ごはん ミンチカツ カマンフライ サラダ 里芋とウィンナーの サラダ	ごはん すき焼き風煮 大根とカニかまのサラダ ちくわのカレー揚げ	ごはん みぞ汁 牛丼風煮込み チキンカツ さつま揚げの煮物 五目金平 マカロニサラダ	ごはん みぞ汁 さんまの塩焼き 四角肉 鶏のから揚げ ごぼう天の煮物 春雨サラダ
夕食	麻婆丼 海藻サラダ 肉巻 オレンジジュース	ごはん 牛肉と葱のチンジャオロース風 サラダ 揚げギョーザ コーンとしめじの 中華風スープ ヨーグルト	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ コーンフライ あじフライ コンソメスープ 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	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 豆腐サラダ 春雨スープ	ごはん みぞ汁 とんかつ ミートボール 梅干し シーフードの オイスター炒め カニかまのサラダ	ごはん 肉じゃが メンチカツ 春巻き 竹輪の味噌炒め スナックエンドウの和え物 みぞ汁	親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳
熱量	2459kcal	2538kcal	2644kcal	2333kcal	2852kcal	2545kcal	2773kcal	2705kcal

献立日	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)
朝食	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め 一口天ぷら しそふりかけ	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー キューちゃん のり佃煮	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 うめふりかけ	テリヤキバーガー 胚芽ロール サラダ クリームシチュー アップルジュース	ごはん みそ汁 チンゲン菜と豚肉のソテー 青きゅうり漬け 韓国のり 乳酸菌飲料	ごはん みぞ汁 しめじの炒め物 十和たん ハーフウィンナー ポテトサラダ みぞ汁
昼食	ごはん あじの香り漬け 肉じゃが	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 海藻サラダ 一口ギョーザ	ごはん 豚肉のゆずしょう炒め ひじきの炒り煮 ピストロポテト	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根サラダ 山芋の梅しそ巻き	ごはん ホキのムニエル サラダ じゃがいもといけんの焼マスタード和え 赤ウィンナーソテー	ごはん みぞ汁 チキンのレモンペッパー エビカツ ミネストローネ アツゴトとツナの和え物 カニフラワーのサラダ
夕食	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 揚げシューマイ 玉子スープ 杏仁プリン	ごはん 四川風コロッケ チキンカツ ごぼうのしぐれ煮 カリフラワーと しめじのかきたま汁 ヨーグルト	ごはん カレイの煮つけ たこ焼き 干草漬け さつま汁 ティラミス	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ スパゲティサラダ あげとセロリ、 玉子スープ	ごはん みぞ汁 えびつみれのチトリス ぶり大根 チンゲン菜の中華炒め 大根とささみの ごま酢和え スパゲティサラダ	ごはん みぞ汁 とんてき アジフライ うずら串揚げ 筍とふきの煮物 ほうれん草の味噌和え みぞ汁
熱量	2239kcal	2162kcal	2440kcal	2890kcal	2492kcal	2632kcal

一口メモ

ゆば

成分・効能 チロシンが頭の回転をよくする

集中力を高めるグルタミン酸、頭の回転をよくするチロシン、神経伝達物質の原料のメチオニンなどを豊富に含んでいます。メチオニンは、肝臓の解毒作用を高め、肝臓を強くします。カルシウムやカリウムなどのミネラル、ビタミンB1、B2、Eも豊富なうえ、消化・吸収がよいのが特徴です。

選び方 破れたり、黒ずんでないもの。ツヤがあり、縮んでないものを選ぶ。

保存法 破れやすいため、タッパーなどの密閉容器に入れ、冷蔵庫へ。できるだけ早めに食べ切ること。冷凍すれば2～3カ月の長期保存も可能。

