

☆☆ 予定献立表 (令和5年4月20日～令和5年5月5日) ☆☆ 玉丘寮

献立日	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)
朝食	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え ポイルウィンナー ふりかけ	ごはん みそ汁 野菜炒め きゅうりのたたき ふりかけ	ごはん みそ汁 ハムステーキ 和風スパゲティ 青シソサラダ オレンジゼリー ふりかけ	パン ハーブウィンナー ベーコンソテー スパゲティサラダ フルーツミックス缶 抹茶オレ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー 青きゅうり漬け のり佃煮	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ ふりかけ ビフィズス菌飲料	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー ロースハム きゅうちゃん	ごはん みそ汁 キャベツと ハムの玉子炒め しいたけ入り塩昆布 6Pチーズ
昼食	ごはん きのこ豚肉の味噌炒め 大根とカニかまのサラダ ハッシュドポテト さつまいもと ほうれん草のすまし汁 青きゅうり漬け	ごはん 赤魚の煮つけ マカロニサラダ 山芋の梅しそ巻き のっぺい汁 バナナ	ごはん 豚肉の生姜炒め カレーコロッケ かぼちゃの煮物 青梗菜のおかか和え キャベツのサラダ みそ汁	ごはん 四鍋肉 春巻き 揚げ餃子 菜の花の錦糸和え 中華春雨サラダ みそ汁	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ゆで玉子 吉野汁	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ コーンフライ カマンフライ 大豆入り野菜の ミルクスープ	ごはん 焼き鮭 きゅうりと レタスのごまもみ きのこ汁 ゼリー	ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 サラダ 春巻き ニラ玉スープ
夕食	ごはん チーズ入りミンチカツ・フライドチキン パンプキンサラダ きのこスパゲティ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 豚ロースの串カツ 大根の南蛮煮 なすのおかか和え シーザーサラダ	ごはん みそ汁 肉じゃが メンチカツ 野菜の焼き合わせ ちくわの味噌揚げ マカロニサラダ	ハッシュドビーフ サラダ コーンコロケ 牛乳	ごはん カレー唐揚げ ささみチーズフライ 焼きそば コーンとしめじの中華風スープ ヨーグルト	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根サラダ れんこんのはさみ揚げ 小松菜とゆばのスープ	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ 豆腐と水菜の さっぱりサラダ カリフラワーと しめじのかきたま汁	ごはん さんまの煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ 茄子のはさみ揚げ さつま汁 オレンジ
熱量	2518kcal	2492kcal	2587kcal	2909kcal	2410kcal	2750kcal	2161kcal	2282kcal

献立日	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)
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 のり佃煮	パン ヨーグルト サラダ いちごオレ	ごはん みそ汁 ミートオムレツ ショルダーハム 温野菜サラダ みかん缶 ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 五目煮豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 チンゲン菜と しらす干しのソテー オムレツ 味付けのり
昼食	ごはん ハムエッグフライ チキンナゲット サラダ ジャーマンポテト コーンスープ	ごはん みそ汁 ふい大根 ジャーマンポテトコロッケ かぼちゃのとほろ煮 おくらのみめ草和え 海藻サラダ	ごはん みそ汁 焼きそば とんかつ 竹輪の煮物 白菜のツナ和え ブロッコリーのサラダ	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきの炒り煮 ポテトフライ きのこ汁 バナナコッタ	ごはん さばの梅干し煮 春雨サラダ 山芋の短冊揚げ 根菜のごま汁
夕食	ごはん みそ汁 肉団子のチリソース チキンステーキ 野菜の中華炒め ちくわの味噌揚げ ささみの味噌和え	ごはん みそ汁 豚肉と玉葱の甘辛炒め イカカツ 筍とふきの煮物 ほうれん草の味噌和え ポテトマカロニ	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん 牛肉コロケ カマンフライ サラダ スパゲティ トマトスープ	閉寮
熱量	2652kcal	2492kcal	2705kcal	2303kcal	kcal

5月5日(金)

一口メモ

ごま

成分・効能 セサミンで若返りやコレステロール対策

ごま特有の成分、ゴマリグナン(一種セサミン)が豊富です。高い抗酸化作用をもち、老化防止や肝機能改善に役立ちます。悪玉コレステロールを減らして動脈硬化を防ぐ、不飽和脂肪酸のリノール酸も含まれます。

外皮がかたく、生では消化しにくいので、炒ってすりごまにするのがおすすめ。

選び方 色が濃く、粒がそろっているもの。白ごまと黒ごま、金ごまなどがあるが、栄養価はほぼ同じ。

保存法 密閉容器に入れて、湿気から守る。調理に使う前に軽く炒りなおすと、風味が戻る。

閉寮

ごはん みそ汁
鶏の柚子味噌炒め
ハムカツ
ミートスパゲティ
高野豆腐の煮物
ブロッコリーとツナのサラダ

kcal