

☆☆予定献立表(令和5年5月20日～令和5年6月2日)☆☆ 玉丘寮

献立日	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)
朝食	パン ハッシュドポテト マカロニのケチャップ炒め 蒸し鶏の胡麻ドレサラダ オレンジゼリー カフェオレ	ごはん みそ汁 ショルダーハム 野菜の煮物 ツナサラダ 納豆 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 きゅうりのたたき のり佃煮	ごはん みそ汁 野菜炒め ちりめん山椒 ふりかけ	テリヤキバーガー ホテルブレッド コールスロー オムレツ ブロッコリーとベーコンのスープ 牛乳	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 一口天ぷら ふりかけ	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー ロースハム 味付けのり	パン ハムエッグ ミートボール シーザーサラダ みかんヨーグルト 野菜ジュース
昼食	ごはん みそ汁 メンチカツ 焼きそば ふきとがんものあっさり煮 ほうれん草の胡麻和え フレンチサラダ	ごはん みそ汁 さわらの西京焼き チヂミ 肉じゃが 金平ごぼう 菜の花とささみの和え物	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ あげと玉葱の玉子とし 豆腐と葱のあんかけ汁 しば漬	中華ちまき 皿うどん ミートボールの甘酢煮 乳酸菌飲料	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き 切り干し大根の炒り煮 ビストロポテト きのこ水菜のスープ	ごはん 鶏肉の酢豚風 蒸しシューマイ 中華サラダ わかめと葱の中華風スープ ヨーグルト	ごはん たち魚から揚げ 鶏ささみ竜田揚げ ひじきとじゃがいもの ピリ辛煮 冬瓜とコーンのスープ	ごはん みそ汁 カレーコロツケ 豚焼肉炒め 大根の甘辛煮 もやしのナムル スパゲティサラダ
夕食	ごはん みそ汁 鶏の野菜炒め 煮豚 野菜の炊き合わせ 春雨の酢の物 ポテトサラダ	ハッシュドビーフ サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん 焼き鮭 千草漬 肉じゃが のっぺい汁 バナナ	ごはん 牛肉コロツケ カマンフライ サラダ スパゲティ トマトスープ	ごはん カレイの煮つけ マカロニサラダ 鶏の天ぷら 豚汁	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 根菜のごま汁	ごはん みそ汁 とんてき チーズささみフライ さつま揚げの煮物 ジャーマンポテト キャベツのサラダ	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ香味だれ掛け 焼きラーメン かぼちゃのそぼろ煮 小松菜とかにかまの和え物 グリーンサラダ
熱量	2653kcal	2815kcal	2092kcal	2376kcal	2683kcal	2477kcal	2356kcal	2619kcal
献立日	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	<p><b>一口メモ</b></p> <p><b>植物油</b></p> <p><b>成分・効能</b> 高コレステロールや高血圧に効果的</p> <p>植物油とは、大豆、オリーブ、とうもろこし、ひまわりなどの植物の種子からとった油の総称です。</p> <p>不飽和脂肪酸のリノール酸やオレイン酸が多く含まれ、コレステロールを減らし、血圧を下げます。また、ビタミンAやEなど、脂溶性ビタミンの吸収を高める効果もあります。</p> <p><b>選び方</b> オリーブ油のうち、エキストラバージンタイプは、動脈硬化を防ぐオレイン酸が特に多く含まれる。ごま油と菜種油は、圧搾タイプが良質。</p> <p><b>保存法</b> 開封すると酸化がはじまるため、早めに使い切る。</p>	
朝食	ごはん みそ汁 アスパラベーコン 鶏塩スープ煮 れんこんの金平 フルーツミックス缶 ふりかけ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ ふりかけ	ごはん みそ汁 ウィンナーと 玉葱のソテー オムレツ 韓国のり	ごはん みそ汁 金平ベーコン きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 五目煮豆 ベビーチーズ	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え ウィンナーのケチャップ炒め ふりかけ		
昼食	ごはん みそ汁 ハヤシ煮込み チキンカツ ポトフ かまぼこと青梗菜の和え物 ブロッコリーのサラダ	ごはん きのこ豚肉の味噌炒め 大根とかにかまのサラダ ポテトフライ さつまいもとほうれん草のすまし汁 しば漬	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 豚汁 アメリカンチェリー	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 豚肉と豆苗のスープ	ごはん 豚肉の七味焼き ひじきの炒り煮 ビストロポテト けんちん汁 ゼリー	チキンカレー サラダ コーンコロツケ 乳酸菌飲料		
夕食	牛丼 野菜天ぷら 刻みたたくあん 牛乳	ごはん ミンチカツ フライドチキン サラダ 長芋のポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き サラダ 春巻き レタスとしめじの 中華風スープ	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ 竹輪のカレー揚げ 牛乳	ごはん イカフライ・アジフライ サラダ 里芋とウィンナーの サラダ 野菜たっぷり ベーコンスープ	ごはん チーズささみフライ あんかけハンバーグ 里芋と竹輪の煮物 小松菜の柚子和え キャベツサラダ みそ汁		
熱量	2519kcal	2635kcal	2186kcal	2421kcal	2470kcal	2665kcal		