

☆☆予定献立表（令和5年5月6日～令和5年5月19日）☆☆玉丘寮

献立日	5月6日(土)	5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)
朝食	ごはん たれ付き肉団子 ウィンナー シーザーサラダ チーズ ふりかけ	パン ハムステーキ 春雨の炒め物 温野菜サラダ 乳酸菌飲料 スープ	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 ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 一口天ぷら ふりかけ	ホットドック 胚芽ロール スクランブルエッグ キャベツと ベーコンのスープ オレンジジュース	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	ごはん みそ汁 金平ベーコン きゅうりの塩昆布和え ベビーチーズ	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 ローズハム 韓国のり
昼食	ごはん チンジャオロース からあげ 餃子 青梗菜とわかめの中華和え ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 白身魚フライ チキンのハーブソテー マカロニのトマト煮 菜の花の胡麻和え 玉葱レッシングサラダ	ごはん 和風ハンバーグ ごぼうのしぐれ煮 ハッシュドポテト きのこ水菜のスープ ゼリー	ごはん ホキのムニエル サラダ じゃがいもといんげんの炒め物 赤ウィンナーソテー ほうれん草のミルクスープ	菜めし 肉豆腐 大根サラダ 小えびの天ぷら 牛乳	ごはん カニクリームコロッケ ミンチカツ ひじきとじゃがいものピリ辛煮 長芋のポテトサラダ 冬瓜とコーンのスープ	ごはん さわらの南部焼き 肉じゃが 千草漬け 彩りスープ ヨーグルト	ビビンバ 豆腐とザーサイの サラダ ニラ玉スープ
夕食	ごはん コロッケ 豚の生姜焼き だし巻き玉子 カリフラワーのコンソメ煮 ハムサラダ	カレーライス コールスロー かぼちゃコロッケ 牛乳	ごはん 鶏肉の辛子揚げ 牛肉と大根の煮物 きゅうりと レタスのごまもみ 玉吸い	ごはん 麻婆茄子 サラダ 焼きギョーザ わかめと葱の中華風スープ 杏仁プリン	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 切り干し大根の炒り煮 パンプキンサラダ すまし汁	ごはん 酢豚 海藻サラダ 蒸しシューマイ かきたま風スープ マンゴープリン	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば ゆで玉子の マヨネーズサラダ 白菜スープ	ごはん みそ汁 とんかつ サバの味噌煮 高野豆腐の煮物 金平ごぼう 塩だれキャベツ
熱量	2904kcal	2828kcal	2426kcal	2310kcal	2529kcal	2544kcal	2515kcal	2613kcal
献立日	5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	<p>一口メモ</p> <p><b>酢</b></p> <p>成分・効能 疲労もストレスもクエン酸ですっきり</p> <p>酢には、酢酸やクエン酸などの有機酸がたっぷり含まれています。特にクエン酸は、体内でブドウ糖を効率よく燃やし、体内にたまった老廃物を排出させます。疲れているときなどには欠かせない成分です。</p> <p>また、クエン酸にはカルシウムの吸収力を高める作用もあります。</p> <p>選び方 化学的に合成させた合成酢や、エチルアルコールを原料とするアルコール酢には、あまり薬効は望めない。材料表示をよく確かめて。</p> <p>保存法 開封したら冷暗所で保存。1カ月を目安に、できるだけ早く使い切るようにする。</p>	
朝食	ごはん みそ汁 フランクウィンナー きのこソテー 青じそサラダ バナナ ふりかけ	パン ハーフウィンナー 鶏肉と玉葱の和風スープ煮 コールスローサラダ パン缶 牛乳	ごはん みそ汁 玉葱とソーセージの マスタード炒め キューちゃん ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー ツナマヨネーズ のり佃煮	ごはん みそ汁 キャベツとハムの玉子炒め ごま昆布 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 チンゲン菜と 豚肉のソテー キューちゃん 味付けのり		
昼食	チキンカレー かぼちゃコロッケ 和風スパゲティ 春菊のごま醤油和え イタリアンドレッシング	ごはん みそ汁 エビフライ トマトソースのハンバーグ ジャーマンポテト カレーマカロニ フロコトのレモン和え	ごはん カルビ焼き 大根とカニかまの サラダ 茄子のはさみ揚げ 豆腐と葱のあんかけ汁	ごはん 煮込みハンバーグ きのこスパゲティ ハッシュドポテト コーンスープ ゼリー	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 彩りスープ	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 小えびの天ぷら 玉吸い		
夕食	ごはん 豚ニラ炒め 春巻き 春野菜の煮物 青梗菜とカニかまの和え物 マカロニサラダ みそ汁	親子丼 野菜天ぷら 刻みたたくあん 乳酸菌飲料	ごはん エビカツ イカリングフライ サラダ ジャーマンポテト あげとセロリ、玉子のスープ オレンジ	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ ミニギョーザ 豚肉と豆苗のスープ	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 春巻き コーンとしめじの 中華風スープ	ごはん 肉団子の酢豚風 ささみ紫蘇カツ 大根とカニかまの中華煮 アスパラのカレーソテー 彩温野菜 みそ汁		
熱量	2693kcal	2809kcal	2365kcal	2569kcal	2062kcal	2395kcal		