

☆☆予定献立表(令和5年6月17日～令和5年6月30日)☆☆ 玉丘寮

献立日	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)
朝食	ごはん みそ汁 鶏肉の葱塩炒め だし巻き玉子 しめじの香りและ 納豆 ふりかけ	パン カフェオレ ハムエッグ ミートスパゲティ 青シソサラダ バナナ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー 五目煮豆 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 ロースハム ふりかけ	チーズバーガー クロワッサン ツナサラダ オムレツ ブロッコリーとベーコンのスープ 野菜ジュース	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 ちりめん山椒 のり佃煮	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 ウィンナー 大根と豚肉の和風スープ煮 ごぼうサラダ もも缶 ふりかけ
昼食	ごはん みそ汁 串カツ おでん れんこんと人参の胡麻炒め 卵の花 ブロッコリーサラダ	ごはん みそ汁 ジャーマンポテトコロッケ 豚肉の中華炒め 焼き餃子 五目金平 キャベツの塩昆布和え	ごはん たち魚の天ぷら ごまがし 鶏の天ぷら あげと玉葱の玉子とじ 彩りスープ ゼリー	ごはん きのこ豚肉の味噌炒め 大根とカニかまのサラダ 茄子のはさみ揚げ 冬瓜とコーンのスープ ヨーグルト	ごはん さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮 千草漬け 豆腐と葱のあんかけ汁	梅ひじきごはん 肉豆腐 サラダ 小えびの天ぷら 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉の生姜焼き イカと大根のサラダ 鶏ささみの竜田揚げ 吉野汁	ごはん みそ汁 とんてき風炒め アジフライ つみれの炒り煮 小松菜のおかか和え 胡麻ドレサラダ
夕食	ごはん みそ汁 ささみ紫蘇カツ 豚焼肉 じゃがいものトマト煮 菜の花の錦糸和え ごぼうサラダ	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 切り干し大根の炒り煮 パンパキンサラダ すまし汁	ごはん 牛肉コロッケ・カマンフライ サラダ ロールキャベツ ゆで玉子のマヨネーズサラダ あげとせろり、玉子のスープ	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 春巻き かきたま風スープ	ごはん 鶏肉の香りและ きのこスパゲティ 小松菜とゆばのスープ しば漬け	ごはん みそ汁 とんかつ 焼きそば 野菜の味噌スープ煮 れんこんの金平 スモークチキンサラダ	ごはん みそ汁 デミグラスハンバーグ チキンのレモンソテー イタリアンスパゲティ コンソメポテト フレンチサラダ
熱量	2629kcal	2724kcal	2278kcal	2520kcal	2505kcal	2190kcal	2824kcal	2559kcal

献立日	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
朝食	パン 野菜ジュース スクランブルエッグ ミネストローネ風煮込み ポテトサラダ オレンジゼリー	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー きゅうりのたたき ふりかけ	ごはん みそ汁 野菜炒め 一口天ぷら ベビーチーズ	ごはん みそ汁 金平ベーコン 刻みたたくあん 韓国のり	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 ロースハム ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツとツナの炒め物 ポイルウィンナー ふりかけ
昼食	ごはん みそ汁 エビカツ 鶏肉のチリソース炒め 大根の中華煮 ほうれん草の胡麻和え 春雨の酢の物	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 赤ウィンナーソテー 玉吸い バナナ	ごはん 麻婆茄子 海藻サラダ 蒸しシューマイ ニラ玉スープ	ごはん 和風ハンバーグ マカロニサラダ 山芋の梅しそ巻き のっぺい汁 ヨーグルト	ごはん さばの梅干し煮 春雨サラダ 生姜香る鶏天ぷら きのこ汁 ティラミス	中華ちまき 冷やし中華 焼きギョーザ
夕食	ハッシュドビーフ サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き ひじきとじゃがいもの ピリ辛煮 ビストロポテト きのこ水菜のスープ	ごはん イカフライ・アジフライ サラダ じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え ほうれん草のミルクスープ ゼリー	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば ゆで玉子 白菜スープ	ごはん カルビ焼き 大根とカニかまのサラダ ハッシュドポテト すまし汁	ごはん チキンカツ 赤魚の西京焼き ナポリタンスパゲッティ 菜の花のゆず和え ハムサラダ みそ汁
熱量	2796kcal	2298kcal	2539kcal	2591kcal	2347kcal	2404kcal

一口メモ

はちみつ

成分・効能 即効性のあるエネルギー源になる
 ビタミンB群の一種、パントテン酸を含みます。パントテン酸は肌を健康に保ち、美肌づくりに効果的。さらに、腸内環境をよくするグルコン酸が、便秘や下痢の解消に役立ちます。また、ブドウ糖や加糖などが豊富。どちらも消化・吸収がよく、すぐにエネルギーに変わります。

選び方 レンゲ、アカシア、みかん、りんごなど、さまざまな種類がある。加熱処理をしていないものほど、ミネラルが豊富で上質となる。

保存法 密閉し、直射日光の当たらない場所で常温保存。白くにごって結晶化した場合、湯せんで溶かす。