

☆☆予定献立表(令和5年7月1日～令和5年7月14日)☆☆ 玉丘寮

献立日	7月1日(土)	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
朝食	ごはん みそ汁 さばのみりん焼き ごぼうと鶏の和風スープ煮 ミックスサラダ ヨーグルト ふりかけ	パン コーンスープ ベーコンソテー ハッシュドポテト シーザーサラダ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー 釘煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ しば漬け 韓国のり	ホットドック ホテルブレッド スクランブルエッグ キャベツと ベーコンのスープ カフェオレ	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 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 きゅうりのたたき 味付けのり	ごはん みそ汁 牛肉と玉葱の煮込み だし巻き玉子 なます ひし形杏仁豆腐 ふりかけ
昼食	ごはん みそ汁 チンジャオロース炒め えびカツ 餃子 春雨の中華和え マカロニサラダ	ごはん みそ汁 豚しゃぶ 春巻き ちくわの煮物 青梗菜の和え物 ポテトサラダ	ごはん チーズ入りミンチカツ チキンナゲット サラダ パンプキンサラダ 野菜スープ	ごはん 酢豚 イカと大根のサラダ 春巻き かきたま風スープ	ごはん カレイの煮つけ スパゲティサラダ 茄子のはさみ揚げ 根菜のごま汁	ごはん 鶏肉の辛子揚げ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 すまし汁	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 小えびの天ぷら 玉吸い	ごはん みそ汁 ハヤシ煮込み エビフライ ウィンナーの炒め物 ハムサラダ グレープゼリー
夕食	ごはん みそ汁 メンチカツ 豚焼肉 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜の煮浸し スパゲティサラダ	親子丼 野菜天ぷら ピーマンの金平 牛乳	ごはん 焼き鮭 肉じゃが きゅうりとレタスのごまもみ けんちん汁 ゼリー	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 豆腐とザーサイのサラダ わかめと葱の 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 カマンフライ 大豆入り野菜のミルクスープ	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ ちくわのカレー揚げ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 焼きそば とんかつ 中華肉団子 青梗菜の和え物 コーンのサラダ	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 豚ニラ炒め 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のナムル ごぼうサラダ
熱量	2709kcal	2601kcal	2255kcal	2283kcal	2715kcal	2224kcal	2559kcal	2805kcal
献立日	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	体と心の不調 頭痛がする 原因 精神的なストレスや過労が原因になりがち 慢性的な頭痛は、起こり方によって3つのタイプに分けられます。特に多いのが「緊張性頭痛」で、首筋から後頭部に鈍痛が現れます。また、脈を打つようにズキズキ痛む「片頭痛」や、ある一定期間に集中して起こる「群発性頭痛」があります。 対策 自律神経を整えて痛みを和らげる ミントのスーツとした香り成分の「メントール」には、抗菌・解毒・鎮静作用のほか、自律神経に作用して、頭痛を和らげる効果があります。また、ビタミンCやビタミンE、ビタミンB群も、頭痛の緩和に効果があるといわれています。	
朝食	パン 野菜ジュース ハーブウィンナー きのこのソテー マカロニサラダ りんごゼリー	ごはん みそ汁 玉子とソーセージの マスタード炒め きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え オムレツ ふりかけ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ 韓国のり	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 青きゅうり漬け ベビーチーズ		
昼食	ごはん 鶏の照り焼き炒め 白身魚フライ ひじきの煮物 青梗菜のお浸し アスパラサラダ みそ汁	ごはん さわらのごまピリ焼き 牛肉と大根の煮物 春雨サラダ 冬瓜とコーンのスープ ヨーグルト	ごはん 豚肉のゆずしょう炒め ひじきの炒り煮 ハッシュドポテト 彩りスープ	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ チンゲン菜と豚肉のソテー 赤ウィンナーソテー 豆腐と葱のあんかけ汁 キューちゃん プリン	ごはん 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ ポテトフライ かぼちゃポタージュ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ビストロポテト 吉野汁		
夕食	チキンカレー サラダ かぼちゃコロッケ 牛乳	ごはん 鶏肉の香りと和え きのこのスパゲティ ゆで玉子 小松菜とゆばのスープ しば漬け	ごはん 赤魚の煮つけ たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ さつま汁 バナナ	ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 海藻サラダ 肉巻き 鶏ひき肉とわかめのスープ	ごはん カレイ唐揚げ・鶏の天ぷら あげと玉葱の玉子とじ きゅうりとレタスのごまもみ のっぺい汁 ヨーグルト	ごはん みそ汁 油淋鶏 焼きラーメン 五目中華うま煮 パプリカの青じそ和え イタリアンドレサラダ		
熱量	2833kcal	2246kcal	2334kcal	2541kcal	2342kcal	2146kcal		