

☆☆予定献立表(令和5年6月3日～令和5年6月16日)☆☆ 玉丘寮

献立日	6月3日(土)	6月4日(日)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	6月10日(土)
朝食	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き 五目大豆煮 グリーンサラダ みかんヨーグルト ふりかけ	パン ミートボール ハッシュポテト 和風サラダ 乳酸菌飲料 コーンスープ	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 しば漬け のり佃煮	ごはん みそ汁 チンゲン菜と豚肉のソテー キューちゃん 韓国のり 乳酸菌飲料	ミンチカツロール 胚芽ロール サラダ ボイルウィンナー ポタージュスープ オレンジジュース	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 キャベツとハムの 玉子炒め 釘煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 ハムステーキ がんもどきの含め煮 小松菜の錦糸和え ヨーグルト ふりかけ
昼食	ごはん みそ汁 油淋鶏 麻婆豆腐 野菜の中華炒め マカロニサラダ マンゴープリン	ごはん みそ汁 メンチカツ タッカルビ風炒め 大根の白湯スープ煮 菜の花のお浸し 玉葱ドレッシングサラダ	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 すまし汁	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 サバの味噌煮 サラダ れんこんのはさみ揚げ のっぺい汁	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ 切り干し大根とひじきの炒り煮 玉吸い しば漬け マンゴープリン	ごはん タラのムニエル サラダ パンプキンサラダ スパゲティ 野菜スープ	ごはん みそ汁 トマトチキン 和風スパゲティ エビフライ 野菜のコンソメ煮 ツナサラダ
夕食	ごはん みそ汁 チキンカツ 豚肉の生姜炒め ごぼうの和風スープ煮 青菜のお浸し 大根サラダ	親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 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 バナナ	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 牛肉と葱の チンジャオロース風 海藻サラダ 肉巻 ニラ玉スープ	ごはん 麻婆豆腐 大根とカニかまのサラダ 揚げギョーザ わかめと葱の 中華風スープ	ごはん みそ汁 チャプチェ 春巻き 焼売 鳴門煮 韓国風蒸し野菜	ごはん みそ汁 コロツケ あじの南蛮漬 ごぼてんの煮物 野菜のナムル ミックスサラダ
熱量	2527kcal	2580kcal	2392kcal	2536kcal	2436kcal	2297kcal	2580kcal	2430kcal
献立日	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	<p>一口メモ</p> <p>みそ</p> <p>成分・効能 良質のたんぱく質やビタミンB2が豊富</p> <p>蒸した大豆に麹と塩を加えてできる発酵食品。大豆と同じように、9つの必須アミノ酸をバランスよく含む植物性たんぱく質が豊富です。また、細胞の再生を助けて体の発育を促す、ビタミンB2も多く含まれます。</p> <p>乳酸菌も豊富で、腸内環境を整えてくれます。下痢・便秘などに効果的です。</p> <p>選び方 赤みそも白みそも、原料はまったく同じ。塩分が高いため、高血圧の人は減塩タイプに。</p> <p>保存法 空気に触れると味が落ち、カビが生えやすくなる。できるだけ表面を平らにしてしっかりラップし、冷暗所か冷蔵庫で保存する。</p>	
朝食	パン 野菜ジュース ハーブウィンナー 玉葱の和風スープ煮 花野菜サラダ ベビーチーズ	ごはん みそ汁 玉葱とソーセージの マスタード炒め 青きゅうり漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ごま昆布 ふりかけ	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 豚肉ともやしのソテー ツナマヨネーズ 味付けのり	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		
昼食	ごはん みそ汁 白身魚フライ おろしハンバーグ 大根のそぼろ煮 キャベツと油揚げの酢の物 スパゲティサラダ	ごはん 酢豚 もやしと蒸し鶏のサラダ 蒸しシューマイ 白菜スープ	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根サラダ 山芋の短冊揚げ すまし汁 プリン	ごはん 豚肉のゆずこしょう炒め スパゲティサラダ ハッシュドポテト 玉子スープ	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ ポテトサラダ 赤ウィンナーソテー 青きゅうり漬け	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 大豆入り野菜の ミルクスープ		
夕食	他人丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	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 アメリカンチェリー	ごはん エビカツ イカリングフライ コールスロー ジャーマンポテト コーンスープ	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 フルーツ杏仁プリン	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 ヨーグルト	ごはん みそ汁 チキン南蛮 豚の生姜焼き 竹輪の炒め物 つくねとふきの煮物 ミモザサラダ		
熱量	2455kcal	2289kcal	2576kcal	2567kcal	2402kcal	2461kcal		