

☆☆ 予定献立表(令和5年7月15日～ 令和5年7月28日)☆☆ 玉丘寮

献立日	7月15日(土)	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
朝食	ごはん みそ汁 豚肉の千切り炒め つみれ煮 小松菜の錦糸和え みかん缶 ふりかけ	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え 納豆 ふりかけ	パン 野菜ジュース フランクウィナー スクランブルエッグ グリーンサラダ バナナ	ごはん みそ汁 金平ごぼう 刻みたくあん のり佃煮	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	たまごロール クロワッサン コールスロー ポイルウィナー きのこ水菜のスープ 抹茶オレ	ごはん みそ汁 キャベツソテー 温泉玉子 ふりかけ	ごはん みそ汁 ハムステーキ かぼちゃの煮物 青シソサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ
昼食	ごはん みそ汁 チキンチャップ ハムカツ 野菜のコーンスープ煮 ジャーマンポテト ツナサラダ	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き チヂミ かにかまの中華スープ煮 金平ごぼう ミックスビーンズサラダ	ごはん みそ汁 豚肉のしぐれ煮 鶏の磯部揚げ 高野豆腐の煮物 ピーマンと人参の金平 コールスローサラダ	ごはん エビクリームコロッケ・ミンチカツ ひじきとじゃがいものピリ辛煮 ポッコリーのコンマヨネズかけ ほうれん草のミルクスープ パンナコッタ	梅ひじきごはん 肉豆腐 サラダ ちくわの磯部揚げ 乳酸菌飲料	ごはん 豚生姜焼き 切り干し大根の炒り煮 パンプキンサラダ 白菜スープ	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	カレーライス メンチカツ ちくわの磯部炒め 青梗菜の酢味噌和え スパゲティサラダ
夕食	ごはん ビーフシチュー ささみ紫蘇カツ マカロニのケチャップ炒め れんこんの金平 ささみのサラダ	ごはん みそ汁 ロールキャベツ ささみのチーズフライ ミネストローネ風煮込み フライドポテト サウザンドレサラダ	麻婆丼 中華サラダ 揚げギョーザ 牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 大根とかにかまのサラダ れんこんのはさみ揚げ すまし汁	カツカレー サラダ アイスクリーム	ごはん 鮭の天ぷら ごままぶし 山芋の短冊揚げ 肉じゃが きのこ汁	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ チキン南蛮 バンバンジー カリフラワーのレモン和え かにかまサラダ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め チキンスティック 肉じゃが わかめの酢の物 和風サラダ
熱量	2556kcal	2688kcal	2692kcal	2330kcal	2889kcal	2578kcal	2516kcal	2770kcal
献立日	7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	<p>体と心の不調</p> <p><u>肩こりがつらい</u></p> <p>☒ 首や肩の血流が悪くなって起こる</p> <p>☒ 同じ姿勢を長時間続けたりすると、首や肩の筋肉に負担がかかって、肩こりが起こります。肩こりは、いわば筋肉痛の一種。筋肉の血流が悪くなって「乳酸」がたまり、痛みを感じることもあります。</p> <p>☒ 筋肉に乳酸をためないようにする</p> <p>肩こりを解消するポイントは、2つ。1つは「クエン酸」をとって、乳酸をつくらないようにすること。クエン酸は、ブドウ糖の完全燃焼を助け、燃えカスとなったブドウ糖を分解してくれます。もう1つのポイントは、血行をよくする「ビタミンE」をとること。軽い運動や入浴もよいでしょう。</p>	
朝食	パン 野菜ジュース チヨリソーウィナー スクランブルエッグ 蒸し鶏とキャベツの ごまドレ和え ひし形マンゴープリン	ごはん みそ汁 ツナサラダ ウィナーソテー ふりかけ	ごはん みそ汁 ひき肉ともやしの辛辣焼き ゆで玉子の マヨネーズサラダ 味付けのり	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風 味付けもずく しば漬	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め 目玉焼き ふりかけ	ごはん みそ汁 玉葱と鶏肉のチーズ炒め 納豆 ふりかけ		
昼食	ごはん みそ汁 ジャーマンポテトコロッケ 回鍋肉 餃子 花野菜の和え物 中華風春雨サラダ	ごはん チキンチャップ サラダ ジャーマンポテト 大豆入り野菜の ミルクスープ	ごはん 魚介天ぷら 大根おろし 鶏肉と野菜の旨煮 けんちん汁 ゼリー	中華ちまき 冷やし中華 焼きギョーザ マンゴープリン	ごはん タラのムニエル サラダ ロールキャベツ 長芋のポテトサラダ 野菜スープ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば ゆで玉子 わかめと葱の 中華風スープ		
夕食	ビビンバ 豆腐と水菜の さっぱりサラダ カリフラワーと しめじのかきたま汁	ごはん 関東煮 トマトと きゅうりの酢の物 冬瓜とコーンのスープ ヨーグルト	ごはん 焼き肉 海藻サラダ ニラ玉スープ キムチ	カツめし ポテトサラダ コンソメスープ	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 野菜天ぷら すまし汁 ヨーグルト	ごはん みそ汁 肉団子のチリソース カボチャコロッケ 中華野菜炒め 小松菜のおかか和え ささみのサラダ		
熱量	2229kcal	2548kcal	2597kcal	2511kcal	2345kcal	2571kcal		