

☆☆ 予定献立表(令和5年7月29日～令和5年8月17日)☆☆ 玉丘寮

献立日	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月11日(金)	
朝食	ごはん みそ汁 豚肉と玉葱の甘辛炒め 目玉焼き ほうれん草の磯和え パン缶 ふりかけ	パン カフェオレ ショルダーハム ナポリタンスパゲティ シーザーサラダ 白桃缶	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 一口天ぷら キュウちゃん 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 ポイルウィンナー 味付けのり	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁 金平ごぼう きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	ごはん みそ汁 すき焼き風玉子とじ とろろ 梅干し	閉寮	
昼食	ごはん みそ汁 麻婆豆腐 串カツ 筍とふきの煮物 蒟蒻の甘辛炒め コールスローサラダ	ごはん みそ汁 豚肉のごまみそ炒め 白身魚のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 いんげんのツナ和え ポテトマカロニ	ごはん さんまの煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ 茄子のはさみ揚げ 豚汁 オレンジ	ごはん きのこと豚肉の味噌炒め イカと大根のサラダ 鶏天 豆腐と葱のあんかけ汁	ごはん ホットドック チーズバーガー サラダ ポテトフライ アップルジュース	焼きおにぎり 冷やしそうめん 野菜のよせ揚げ カレー唐揚げ 西瓜	ごはん 麻婆茄子 春巻き 大根とカニかまのサラダ わかめと葱の 中華風スープ	閉寮	
夕食	ごはん みそ汁 チキンのレモンペッパー ハンバーグ 野菜のコーンスープ煮 春雨の酢の物 ブロッコリーのサラダ	ごはん サラダ チーズ入りミンチカツ フライドチキン じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え ブロッコリーとベーコンのスープ	ごはん ハムエッグフライ チキンナゲット サラダ スパゲティ ポタージュース	ごはん 鶏肉の酢豚豚風 焼きギョーザ 中華サラダ レタスとしめじの中華風スープ ゼリー	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 冷や奴 玉吸い	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き 切り干し大根の炒り煮 ブロッコリーの コーンマヨネーズかけ きのこと水菜のスープ	閉寮		ごはん みそ汁 ハヤシ煮込み 鶏肉のチリソース煮 えび焼売 れんこんのソテー コーンの中華サラダ
熱量	2497kcal	2735kcal	2531kcal	2247kcal	2624kcal	2055kcal	kcal	kcal	
献立日	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	体と心の不調		
朝食	ごはん みそ汁 カレーの煮つけ 五目金平 ツナサラダ 納豆 ふりかけ	パン 牛乳 ミートボール ハムの炒め物 青しそドレサラダ バナナ	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 エッグサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁 ウィンナーと 玉葱のソテー 目玉焼き ふりかけ	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 ピザトースト 胚芽ロール サラダ 野菜スープ オレンジジュース	<p style="text-align: center;"><u>目が疲れやすい</u></p> <p>要因 パソコンを長時間使うなど、目を酷使する</p> <p>パソコンを使ったり、テレビを長時間見たり、ゲームやメールをしたり。また、無理なダイエットや偏食などで、目の健康に必要な栄養素が足りないと、目が疲れやすくなることも。ほうっておくと、視神経の働きが悪くなったり、視力の低下につながることもあります。</p> <p>対策 視神経の働きを助ける栄養素をとる</p> <p>食事ですり取りたいのは、「ビタミンA」です。涙の量を増やして、目の乾燥を防ぐ働きがあります。ポリフェノールの一種である「アントシアニン」も目の疲れに効果的です。さらに「ビタミンB群」もおすすめ。視神経の働きを助け、視力低下や目の疲れを防ぐ効果があります。</p>		
昼食	ごはん みそ汁 からあげ 焼き肉風炒め 茄子の煮物 ブロッコリーの梅しそ和え マカロニサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉の磯粕揚げ ビビンバ風炒め 野菜の炊き合わせ 菜の花のツナ和え物 スパゲティサラダ	手巻き寿司 赤だし パンナコッタ	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ ひじきの炒り煮 吉野汁 しば漬	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 赤ウィンナーソテー トマトスープ	ごはん フィリピン風酢醤油煮 きのことスパゲティ パンブキンサラダ 小松菜とゆばのスープ			
夕食	ごはん みそ汁 おろしハンバーグ 白身魚フライ トマトの洋風玉子とじ 青梗菜のお浸し ポテトサラダ	ごはん 豚ヒレカツ ごぼうと人参のサラダ ピーマン金平 あげとセロリ、 玉子のスープ	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 コーンとしめじの中華風スープ	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ コーンフライ・アジフライ ほうれん草のミルクスープ ゼリー	ごはん 関東煮 トマトと きゅうりの酢の物 すまし汁 バナナ	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 揚げシューマイ かきたま風スープ			
熱量	2626kcal	2624kcal	2431kcal	2476kcal	2373kcal	2464kcal			