

☆☆ 予定献立表(令和5年8月18日～令和5年8月31日)☆☆ 玉丘寮

献立日	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)
朝食	ごはん みそ汁 ベーコンと れんこんの金平 納豆 梅干し	ごはん みそ汁 さわらの柚庵焼き だし巻き玉子 ほうれん草のおかか和え みかん缶 ふりかけ	パン ミックスフルーツ ハムステーキ ハッシュポテト ツナサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 キャベツと 鮭フレークごま油和え ポイルウィンナー ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 オムレツ 韓国のみ	ごはん みそ汁 ひき肉と もやしの辛味焼き 温泉玉子 ふりかけ	ごはん みそ汁 焼きさば ごぼうのしぐれ煮 青きゅうり漬け	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 とろろ キューちゃん
昼食	ごはん さばのみそ煮 サラダ れんこんのはさみ揚げ 彩りスープ	ごはん みそ汁 メンチカツ 鶏の野菜炒め ふきとがんもの煮物 春雨の酢の物 和風ドレサラダ	ごはん みそ汁 ロールキャベツ 豚じゃが イタリアンスパゲティ 金平ごぼう スモークチキンのサラダ	中華ちまき 冷やし中華 焼きギョーザ フルーツ杏仁プリン	ごはん 牛肉コロツケ・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 コンソメスープ	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ あげと玉葱の玉子とじ けんちん汁 しば漬け 白雉(缶)	ごはん 酢豚 イカと大根のサラダ 春巻き 玉子スープ	焼きおにぎり 冷やしうどん 小えびの天ぷら 西瓜
夕食	ごはん ササミの紫蘇カツ 肉団子の酢豚風 大根とカニかまの中華煮 わかめのポン酢和え 彩温野菜 みそ汁	ごはん とんかつ 焼きそば 田舎煮 焼売 蒸し鶏の胡麻ドレサラダ みそ汁	ごはん ミンチカツ フライドチキン サラダ 長芋のポテトサラダ 野菜たっぷり ベーコンスープ	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	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	ビビンバ 豆腐と水菜の さっぱりサラダ レタスとしめじの 中華風スープ	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 春雨サラダ 赤ウィンナーソテー 豚肉と豆苗のスープ ヨーグルト	カレーライス コロツケ れんこんの塩金平 スクランブルエッグ シーザーサラダ
熱量	2341kcal	2830kcal	2787kcal	2150kcal	2548kcal	2544kcal	2569kcal	2080kcal
献立日	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	体と心の不調 鼻水、鼻づまりがある 要因 体の冷えが鼻の不調をまねく 長引くとつらい、鼻水や鼻づまり。かぜの症状として現れているなら、1週間～10日もすれば治ります。かぜをひいているわけではないのに、鼻水や鼻づまりが慢性的にある場合は、「体の冷え」によるものかもしれません。 対策 スタミナをつけて体を温める 冷えによる鼻水や鼻づまりには、良質の「たんぱく質」をとることが大切。食べ物をとると、代謝によって熱エネルギーが生じます。そのエネルギーは、3大栄養素の中でたんぱく質が特に大きく、体を温めるのに効果的。スタミナがついて、免疫力を高める効果があります。温かい料理にして食べると、より効果アップ。鍋物などで、心も体もしっかり温めましょう。	
朝食	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ウィンナー グリーンサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ	パン 野菜ジュース ハーブウィンナー アスパラベーコン かぼちゃサラダ りんごゼリー	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ ロースハム ふりかけ	ごはん みそ汁 野菜炒め 刻みたくあん 味付けもずく	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 玉子焼き 大根おろし 納豆 しば漬け		
昼食	ごはん 鶏のから揚げ甘辛だれ 豚の生姜焼き 野菜の中華うま煮 小松菜のおひたし スパゲティサラダ みそ汁	ごはん あじの南蛮漬け ささみのチーズフライ つみれの煮物 かまぼこと青梗菜の和え物 マカロニサラダ みそ汁	ごはん ハムエッグフライ ミンチカツ サラダ ジャーマンポテト トマトスープ パイン(缶)	ごはん さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮 きゅうりと レタスのごまもみ 豚汁	ホテルブレッド クロワッサン ミートスパゲティ コールスロー ポテトフライ 野菜ジュース	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 冷や奴 玉吸い		
夕食	ごはん みそ汁 チキンカツ 肉じゃが 竹輪の磯部炒め 二色なます キャベツのサラダ	ごはん 牛肉の七味焼き 切り干し大根の炒り煮 ハッシュポテト コーンとしめじの 中華風スープ	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 茄子のはさみ揚げ 豆腐と葱の あんかけ汁	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 ティラミス	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 中華サラダ 蒸しシューマイ 春雨スープ	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳		
熱量	2717kcal	2531kcal	2333kcal	2478kcal	2508kcal	2396kcal		