

☆☆ 予定献立表 (令和5年9月1日～令和5年9月14日) ☆☆ 玉丘寮

献立日	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
朝食	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー 一口天ぷら ふりかけ	ごはん みそ汁 さばの塩焼き だし巻き玉子 グリーンサラダ 納豆 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 ベーコンと れんこんの金平 青きゅうり漬け 味付けのり	ごはん みそ汁 ウィンナーと 玉葱のソテー きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ 五目煮豆 ふりかけ	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 ちりめん山椒 味付けのり
昼食	ごはん イカフライ・貝柱フライ サラダ スパゲティ ゆで玉子 かぼちゃポタージュ	ごはん みそ汁 油淋鶏 野菜の中華炒め ごぼうの和風スープ煮 ほうれん草のおかか和え ポテトサラダ	ごはん みそ汁 豚玉ねぎ串カツ タッカルビ風炒め 豚肉と大根の煮物 菜の花のお浸し イタリアンドレッシング 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 彩りスープ	ごはん すき焼き風煮 イカと大根のサラダ ちくわのカレー揚げ 牛乳	ごはん 焼き鮭 肉じゃが 千草漬け 根菜のごま汁	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 海藻サラダ 揚げギョーザ 豚肉と豆苗のスープ	ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 大根とカニかまのサラダ 春巻き レタスとしめじの中華風スープ
夕食	ごはん エビカツ あんかけハンバーグ 里芋と竹輪の煮物 小松菜の柚子和え キャベツサラダ みそ汁	ごはん チキンカツ 豚肉の生姜炒め 厚揚げの煮物 大根サラダ 春雨の中華和え みそ汁	親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん のむヨーグルト	ごはん カルビ焼き 大根サラダ ハッシュポテト すまし汁 パンナコッタ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば 長芋のポテトサラダ わかめと葱の 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 カマンフライ 大豆入り野菜のミルクスープ バナナ	カツカレー サラダ ぶどう 乳飲料	ごはん 豚焼肉炒め コロッケ れんこんのソテー ほうれん草のごま和え チーズサラダ みそ汁
熱量	2360kcal	2605kcal	2686kcal	2276kcal	2546kcal	2517kcal	2848kcal	2453kcal
献立日	9月9日(土)	9月10日(日)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	体と心の不調	
朝食	ごはん みそ汁 たらの西京焼き 肉団子の和風煮 小松菜の錦糸和え 杏仁豆腐 ふりかけ	パン フルーツミックス ハーブウィンナー オムレツ 花野菜サラダ ベビーチーズ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ のり佃煮	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 オムレツ ふりかけ	たまごロール 胚芽ロール サラダ ボイルウィンナー ポタージュスープ 抹茶オレ	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め 一口天ぷら ふりかけ	<p>のどが痛い、声がかれる</p> <p>原因 のどの粘膜に炎症が起こる</p> <p>のどの痛みや声がれのほとんどは、炎症が原因です。炎症は、声の出し過ぎや、ウイルスや細菌の感染などによって起こります。炎症をほうっておくと、発熱したり、白色や黄色、緑色の痰が出ることもあります。</p> <p>対策 のどの粘膜を丈夫にする栄養素を補う</p> <p>のどの炎症には、「ビタミンA」が効果的。のどの粘膜を保護し、丈夫にしてくれます。ビタミンAは、うなぎやレバー、緑黄色野菜などに豊富です。</p> <p>また、みょうがの辛味成分「ミョウガジアル」には抗菌作用や解毒作用があり、のどの痛みを和らげる効果が期待できます。</p>	
昼食	ごはん みそ汁 とんかつ 焼きラーメン 餃子 二色なます ミックスサラダ	ごはん みそ汁 ケチャップハンバーグ 豚肉の味噌炒め ふきの土佐煮 菜の花の和え物 焼き豚のサラダ	ごはん きのご汁 まぐろカツ カボチャコロッケ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 ゼリー	梅ひじきごはん 肉豆腐 サラダ れんこんのはさみ揚げ 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉のゆずこしょう炒め マカロニサラダ ポテトフライ すまし汁	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ あげと玉葱の玉子とじ けんちん汁 しば漬け みかん		
夕食	ごはん みそ汁 チキンのピザソース 白身魚フライ かぶのスープ煮 切り干し大根煮 ツナサラダ	麻婆丼 中華サラダ 揚げギョーザ 牛乳	ごはん 鶏肉のはちみつ レモン焼き ごぼうと人参のサラダ 小松菜とゆばの スープ	ごはん 鶏肉の酢豚風 中華サラダ 蒸しシューマイ かきたま風スープ	ごはん さばの梅干し煮 春雨サラダ ささみスティック さつま汁	ごはん 煮込みハンバーグ きのこスパゲティ ハッシュポテト コーンスープ		
熱量	2653kcal	2655kcal	2448kcal	2290kcal	2746kcal	2472kcal		

