

☆☆予定献立表(令和5年9月29日～令和5年10月12日)☆☆ 玉丘寮

献立日	9月29日(金)	9月30日(土)	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)
朝食	ごはん みそ汁 金平ベーコン 刻みたくあん ふりかけ	ごはん みそ汁 白身魚の胡麻みそ焼き 鶏の和風スープ煮 小松菜の煮浸し フルーツミックス缶 ふりかけ	パン カフェオレ ミートオムレツ ベーコンソテー サウザンドレサラダ ゼリー	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 ツナマヨネーズ 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 チンゲン菜と 豚肉のソテー 五目煮豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー しば漬 韓国のみ	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
昼食	ごはん 鶏肉の辛子揚げ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 吉野汁	ごはん みそ汁 チンジャオロース風炒め ちくわの磯辺揚げ 餃子 春雨の中華和え マカロニサラダ	ごはん みそ汁 豚しゃぶ チヂミ 揚げ餃子 青梗菜の和え物 海藻サラダ	ごはん 焼き鮭 肉じゃが きゅうりとレタスのごまもみ けんちん汁 バナナ	菜めし 肉豆腐 サラダ れんこんのはさみ揚げ 乳酸菌飲料	ごはん えびカツ・アジフライ スパゲティ じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え コンソメスープ	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 ゼリー	ごはん 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の炒り煮 パンクインサラダ 白菜スープ
夕食	ごはん みそ汁 トマトチキン ロールキャベツ ホタテフライ 菜の花のゆず和え ハムサラダ	ごはん みそ汁 焼きそば とんかつ 味噌ソース 野菜と玉子のうま煮 こんにゃくの甘辛炒め ツナサラダ	カレーライス サラダ コーンコロッケ 牛乳	ごはん 酢豚 春雨サラダ 春巻き 玉子スープ	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 中華サラダ 赤ウインナーソテー 豚肉と豆苗のスープ	ごはん きのこ豚肉の味噌炒め 大根サラダ ハッシュポテト 小松菜とゆばのスープ プリン	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ ポテトサラダ きのこ汁	ごはん みそ汁 牛丼風煮込み チキンカツ 大根のそぼろあんかけ 白菜と青菜のおかか和え キャベツとコーンのサラダ
熱量	2113kcal	2805kcal	2977kcal	2352kcal	2238kcal	2447kcal	2228kcal	2400kcal
献立日	10月7日(土)	10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	<p>体と心の不調</p> <p>口内炎が治らない</p> <p>要因 口の中、または体のどこかに異常がある</p> <p>口の中の粘膜を噛んでしまったり、熱いものや刺激物を食べたりすると、口の中の粘膜に小さな傷ができることがあります。その傷口から最近やウイルスが入り込み、感染しておこるのが、口内炎です。過労や睡眠不足、ビタミン不足などがあると、口内炎になりやすくなります。</p> <p>対策 ビタミンB群をとり、たんぱく質の代謝アップ</p> <p>口内炎といちばん深い関係があるビタミンは「ビタミンB群」です。なかでも大切なのが、皮膚や粘膜の成長を促す「ビタミンB2」と「ビタミンB6」。レバー、サバ、カツオ、マグロなどに多く含まれています。ビタミンAやビタミンCなども、バランスよくとりましょう。</p>	
朝食	ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 シヨルダーハム 玉ねぎサラダ ひし形マンゴープリン ふりかけ	ごはん みそ汁 ウインナー だし巻き玉子 ハムサラダ 乳酸菌飲料 ふりかけ	パン 抹茶オレ ハムステーキ スクランブルエッグ フレンチサラダ フルーツミックス缶	ごはん みそ汁 キャベツソテー しそ昆布 ふりかけ	ホットドック 胚芽ロール ゆで玉子 サラダ 野菜スープ 野菜ジュース	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ ポイルウインナー ふりかけ		
昼食	ごはん カレーコロッケ トマトチキン ベーコンの炒め物 なます マカロニサラダ みそ汁	ごはん 豚肉の味噌炒め メンチカツ 厚揚げの煮物 青梗菜のお浸し グリーンサラダ みそ汁	ごはん 豚の生姜焼き 白身魚フライ 大根の煮物 小松菜のごま和え ビーンズサラダ みそ汁	ごはん 牛肉コロッケ 貝柱フライ コールスロー スパゲティ あげとセロリ、玉子のスープ ヨーグルト	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 豚キムチ 海藻サラダ 肉巻き かきたま風スープ みかん		
夕食	ごはん みそ汁 豚ニラ炒め エビカツ ひじき煮 ほうれん草のナムル シーザーサラダ	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き炒め 豚玉ねぎ串カツ 野菜の炊き合わせ マカロニのトマト煮 春雨サラダ	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き ひじきと じゃがいものピリ辛煮 ピストロポテト すまし汁	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 煮込みハンバーグ きのこスパゲティ ハッシュドポテト コーンスープ		
熱量	2682kcal	2637kcal	2681kcal	2334kcal	2629kcal	2545kcal		