

☆☆予定献立表(令和5年9月15日～令和5年9月28日)☆☆ 玉丘寮

献立日	9月15日(金)	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
朝食	ごはん みそ汁 キャバツと鮭フレークの ごま油和え ウィンナーソテー 韓国のり	ごはん みそ汁 さばの味噌煮 ショルダーハム しめじの香り フルーツミックス缶 ふりかけ	ごはん みそ汁 目玉焼き さつま揚げの煮物 青シソサラダ バナナ ふりかけ	パン 野菜ジュース ハムステーキ スクランブルエッグ チヨレギサラダ ひし形マンゴープリン	ごはん みそ汁 ツナサラダ しそ昆布 ベビーチーズ	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 野菜炒め 五目煮豆 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 チンゲン菜と 豚肉のソテー キューちゃん 味付けのり
昼食	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根サラダ 山芋の短冊揚げ すまし汁	ごはん みそ汁 チキン南蛮 麻婆豆腐 れんこんと人参の胡麻油炒め ほうれん草のおかか和え ポテトサラダ	ごはん みそ汁 ささみチーズフライ ミートスパゲティ 大根の南蛮煮 キャバツの塩昆布和え かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 ピーマンの肉詰め 鶏肉の甘辛煮 つみれの炒り煮 ピーマンとツナの炒め物 かにかまサラダ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 切り干し大根の炒り煮 赤ウィンナーソテー 白菜スープ	中華ちまき 皿うどん ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん チーズ入りミンチカツ コーンフライ コールスロー じゃがいもといんげんの粒マスタード和え あげとセロリ、玉子のスープ	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
夕食	ごはん ささみ紫蘇カツ おでん えびの中華炒め ひじきの煮物 ミモザサラダ みそ汁	ごはん メンチカツ デミグラスハンバーグ じゃがいものトマト煮 卵の花 フレンチサラダ みそ汁	ごはん カレーコロッケ 八宝菜風 焼売 金平ごぼう 胡麻ドレサラダ みそ汁	牛丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	ごはん エビクリームコロッケ フライドチキン パンプキンサラダ スパゲティ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん さわらのごまピリ辛焼き 鶏肉と野菜の旨煮 千草漬 豆腐と葱のあんかけ汁	ごはん 麻婆豆腐 もやしと蒸し鶏のサラダ 肉巻 わかめと葱の 中華風スープ	ごはん エビフライ ビーフシチュー ジャーマンポテト れんこんの炒め物 スモークチキンサ ラダ
熱量	2124kcal	2838kcal	2448kcal	2460kcal	2489kcal	2127kcal	2506kcal	2373kcal

献立日	9月23日(土)	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)
朝食	ごはん みそ汁 煮豚 ゴーヤチャンプルー ささみサラダ ゼリー ふりかけ	パン 野菜ジュース ハムエッグ 丸型ハッシュポテト シーザーサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 しば漬 のり佃煮	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	テリヤキバーガー ホテルブレッド スクランブルエッグ キャバツと ベーコンのスープ オレンジジュース	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー ごま昆布 ふりかけ
昼食	ごはん チキンのカレーソテー ハムカツ ポトフ イタリアンスパゲティ ごぼうサラダ みそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 春巻き かぼちゃのコンソメ煮 春雨の酢の物 ブロックリーサラダ みそ汁	ごはん カレイ唐揚げ ささみチーズフライ 焼きそば コーンとしめじの 中華風スープ	ごはん すき焼き風煮 イカと大根のサラダ ちくわの磯辺揚げ 乳酸菌飲料	ごはん ホキのムニエル コールスロー 里芋とウィンナーの サラダ 鶏天 かぼちゃポタージュ	ごはん 和風ハンバーグ あげと玉葱の玉子とじ ハッシュドポテト のっぺい汁 ヨーグルト
夕食	ごはん みそ汁 アジフライ 豚キムチ炒め 炊き合わせ パプリカのナムル 小松菜の錦糸和え	ハッシュドビーフ サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん カレー風味の豚生姜焼き 大根とカニかまのサラダ れんこんのはさみ揚げ さつまもといんげん草のすまし汁 ティラミス	ごはん フィリピン風酢醤油煮 スパゲティサラダ ビストロポテト 玉吸い 青きゅうり漬	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 豚肉のブラウンソース煮 サラダ カマンフライ ゆで玉子 大豆入り野菜のミルクスープ
熱量	2602kcal	2932kcal	2385kcal	2418kcal	2680kcal	2672kcal

体と心の不調

せきが止まらない

要因 かげによる炎症や体の冷えが原因に

せきの多くは、かげのひき始めのサイン。ウイルスや細菌による、のどや気管支の炎症が原因です。のどの痛みや腫れ、発熱をとまなうこともあります。また、体の冷えが原因でせきがでることもあり、これは胃腸の弱い人によく見られます。

対策 ビタミンCで免疫力を高め、炎症を抑える

せきを鎮めるためには、「ビタミンC」をたっぷりとりましょう。体全体の免疫力を高めて、かげをひきにくくし、回復を早めてくれます。ビタミンCは、野菜や果物、いも類などに多く含まれています。2～3時間ほどで排泄されるので、とりだめはできません。毎食とることが大切です。