

☆☆ 予定献立表(令和5年10月27日～令和5年11月9日)☆☆ 玉丘寮

| 献立日 | 10月27日(金) | 10月28日(土) | 10月29日(日) | 10月30日(月) | 10月31日(火) | 11月1日(水) | 11月2日(木) | 11月3日(金) |
|-----|---|--|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 ポイルウィンナー ふりかけ | ごはん みそ汁 焼き豚の炒め物 だし巻き玉子 大根のサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ | パン アップルジュース ハーブウィンナー ミートボール コールスロー ゼリー | ごはん みそ汁 金平ごぼう 刻みたくあん 味付けのり | ごはん みそ汁 玉葱とソーセージの マスタード炒め 青きゅうり漬け ふりかけ | ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー きゅうりの塩昆布和え ふりかけ | ごはん みそ汁 ベーコンと れんこんの金平 一口天ぱら 味付けのり | ごはん みそ汁 鮭の塩焼き だし巻き玉子 ブロッコリーのサラダ ゼリー ふりかけ |
| 昼食 | ごはん きのこ豚肉の味噌炒め 大根サラダ ハッシュドポテト 小松菜とゆばのスープ | ごはん みそ汁 焼きそば とんかつ ミネストローネ風煮込み パプリカのマリネ カリフラワーのサラダ | ごはん みそ汁 デミグラスハンバーグ エビフライ 高野豆腐の含め煮 白菜のお浸し 春雨サラダ | ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ スパゲティ 里芋とウィンナーのサラダ あげとセロリ、 玉子のスープ | 中華ちまき 皿うどん ミートボールの甘酢煮 乳酸菌飲料 | 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 きのこ水菜のスープ | ごはん カレー唐揚げ ささみチーズフライ 焼きそば ピリ辛スープ | ごはん みそ汁 チンジャオロース風 エビカツ ひじき煮 青梗菜とわかめ中華和え スパゲティサラダ |
| 夕食 | ごはん みそ汁 肉団子のチリソース 春巻き 秋の野菜の炊き合わせ オクラのおかか和え マカロニサラダ | ごはん みそ汁 豚肉と玉葱の甘辛炒め 揚げ焼売 筍とふきの煮物 チキンのレモンペッパー ほうれん草の磯和え | ハッシュドビーフ サラダ ハムエッグフライ 牛乳 | ごはん 焼き鮭 肉じゃが 千草漬け 根菜のごま汁 バナナ | ごはん 海老のタルタルソースカツ ミンチカツ ひじきとじゃがいものピリ辛煮 ブロッコリーのコンマヨネーズかけ コンソメスープ | ごはん 牛肉の甘辛煮 大根サラダ 山芋の梅しそ巻き すまし汁 ヨーグルト | ごはん みそ汁 ハヤシ煮込み コロッケ 炊き合わせ 春雨の炒め物 マカロニサラダ | ごはん みそ汁 メンチカツ 豚焼肉 厚揚げと白菜の煮物 ケチャップマカロニ 和風サラダ |
| 熱量 | 2446kcal | 2783kcal | 2945kcal | 2254kcal | 2308kcal | 2133kcal | 2407kcal | 2552kcal |
| 献立日 | 11月4日(土) | 11月5日(日) | 11月6日(月) | 11月7日(火) | 11月8日(水) | 11月9日(木) | 体と心の不調 胃腸が弱い 要因 強い緊張やストレスが胃腸の働きを悪くする 胃腸の働きは自律神経によって支配されています。そのため、自律神経のバランスが崩れると、消化不良で胃がもたれたり、下痢が起こったりするなど、影響を受けやすいのです。ひどくなると、胃そのものが傷ついて、胃潰瘍を引き起こすこともあります。 対策 緊張を和らげ胃の負担を軽くする 食事では、緑茶や紅茶、シナモンなどに含まれる「タンニン」がおすすめ。消化液の分泌を促して、胃腸の負担を軽くするとともに、腸のけいれんを抑えて、便をかたくする作用があります。また、果物に多い「ペクチン」も整腸作用があります。 | |
| 朝食 | ごはん みそ汁 ウィンナー 洋風炒り玉子 ごぼうサラダ ひし形杏仁豆腐 ふりかけ | パン コーンスープ ショルダーハム じゃがいものトマト煮 温野菜サラダ 乳酸菌飲料 | ごはん みそ汁 キャベツと 鮭フレークのごま油和え ロースハム ふりかけ | ごはん みそ汁 野菜炒め しば漬け 韓国肉のり | ホットドック ホテルブレッド スクランブルエッグ キャベツと ベーコンのスープ 野菜ジュース | ごはん みそ汁 チンゲン菜と 豚肉のソテー しいたけ入り塩昆布 ペビーチーズ | | |
| 昼食 | ごはん みそ汁 おでん 春巻き 蒸し餃子 ほうれん草の胡麻和え シーザーサラダ | ごはん みそ汁 豚肉のしぐれ煮 鶏のから揚げ 野菜の炒め物 きのこの和え物 ナポリタンサラダ | ごはん カルビ焼き マカロニサラダ ポテトフライ のっぺい汁 | ごはん 赤魚の煮つけ 春雨サラダ ささみ竜田揚げ 玉吸い バナナ | わかめごはん 肉豆腐 サラダ ちくわのカレー揚げ 牛乳 | ごはん 鶏肉の中華風煮込み 海藻サラダ ミニギョーザ 豚肉と豆苗のスープ | | |
| 夕食 | ごはん みそ汁 チキンカツ ポークチャップ カリフラワーのコンソメ煮 春雨の中華和え キャベツと かにかまのサラダ | チキンカレー サラダ コーンコロッケ 牛乳 | ごはん チーズ入りミンチカツ フライドチキン サラダ ジャーマンポテト かぼちゃポタージュ ゼリー | ごはん 鶏肉のごま照り焼き 大根とカニかまのサラダ れんこんのはさみ揚げ 彩りスープ | ごはん カニクリームコロッケ 貝柱フライ スパゲティ じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え 大豆入り野菜のミルクスープ | ごはん さわらの南部焼き 牛肉と大根の煮物 もやしと蒸し鶏のサラダ きのこ汁 ヨーグルト | | |
| 熱量 | 2599kcal | 2962kcal | 2598kcal | 2230kcal | 2821kcal | 2183kcal | | |