

☆☆予定献立表(令和5年10月13日～令和5年10月26日)☆☆ 玉丘寮

献立日	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)		
朝食	ごはん みそ汁 ベーコンと れんこんの金平 きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 鶏の和風スープ煮 小松菜のおかか和え みかん缶 ふりかけ	パン 野菜ジュース ハムエッグ ハッシュドポテト グリーンサラダ バナナ	ごはん みそ汁 野菜炒め 一口天ぷら 韓国のに	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 キャベツと ハムの玉子炒め ちりめん山椒 味付けのに	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー 五目煮豆 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め オムレツ ベビーチーズ		
昼食	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 赤ウィンナーソテー 彩りスープ	ごはん みそ汁 ポークチャップ ささみ紫蘇カツ. つみれの煮物 ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	ごはん みそ汁 ロールキャベツ カボチャコロッケ ミートスパゲティ ほうれん草のごま和え コーンサラダ	ごはん 厚切りハムカツ チキンナゲット サラダ ジャーマンポテト トマトスープ	ごはん 鶏肉のパンバンジー焼き 中華サラダ 蒸しシューマイ 春雨スープ ヨーグルト	ごはん ミンチカツ フライドチキン サラダ 里芋とウィンナーのサラダ ブロッコリーとベーコンのスープ	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 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 コーンフライ ほうれん草の見る気スープ		
夕食	ポークカレー 鶏のから揚げ 餃子 ちくわの磯辺揚げ 玉ねぎドレサラダ	ごはん みそ汁 チヂミ ピーマンの肉詰めフライ 切り干し大根煮 春雨の酢の物 ツナサラダ	親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	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 冬瓜とコーンのスープ フルーツ杏仁プリン	ごはん カレイの煮つけ マカロニサラダ ささみ竜田揚げ 豚汁	ごはん カルビ焼き 大根サラダ ハッシュドポテト すまし汁 ティラミス	ごはん 鮭の天ぷら ごままぶし 山芋の短冊揚げ 肉じゃが きのこ汁 しば漬	ごはん ビーフシチュー イカキャベツカツ れんこんの甘辛炒め ピーマンのナムル かにかまサラダ		
熱量	2207kcal	2552kcal	2597kcal	2486kcal	2404kcal	2556kcal	2260kcal	2595kcal		
献立日	10月21日(土)	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	体と心の不調			
朝食	ごはん みそ汁 肉じゃが 竹輪とピーマンの甘辛炒め 青シソサラダ ゼリー ふりかけ	パン ミックスフルーツ オムレツ ナポレオンスパゲティ ささみのサラダ パイン缶	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 青きゅうり漬け のり佃煮	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ 一口天ぷら ふりかけ	焼きそばロール クロワッサン ツナサラダ ウィンナーのケチャップ炒め ポターージュスープ 野菜ジュース	ごはん みそ汁 チンゲン菜と 豚肉のソテー しば漬 ベビーチーズ	ごはん みそ汁 チンゲン菜と 豚肉のソテー しば漬 ベビーチーズ	<p>食欲が出ない</p> <p>要因 ストレスによって空腹感が抑えられる</p> <p>病気が原因のこともありますが、多くはストレスによるものです。疲れがたまっていたり、重大な悩みや不安を抱えていると、空腹を感じなくなり、食欲がわかきません。食べないでいると、体力も気力も衰えて、さらにストレスを強く感じます。悪化すると、拒食症をまねく恐れもあるので、注意が必要です。</p> <p>対策 辛味成分で食欲を刺激する</p> <p>疲労を回復してストレスに対処するには、少しでも食べることが大切です。そこで、わさびやからしの力を借りるのがおすすめ。わさびやからしに含まれる「シニグリン」という成分は、ツーンという涙が出るような辛さのもとになるもので、食欲増進に強い効果があります。</p>		
昼食	ごはん チキン南蛮 焼きラーメン かぼちゃ煮物 青梗菜の華風和え ごぼうサラダ みそ汁	ごはん 回鍋肉 赤魚の西京焼き 揚げ餃子 花野菜の和え物 中華サラダ みそ汁	ごはん 和風ハンバーグ あげと玉葱の玉子とじ ポテトフライ さつまいもと ほうれん草のすまし汁	ごはん さんまの煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ 茄子のはさみ揚げ 吉野汁 オレンジ	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 イカフライ アジフライ サラダ じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え ほうれん草のミルクスープ				
夕食	ごはん みそ汁 お好み焼き 豚肉の生姜焼き 炊き合わせ 春雨の酢の物 和風サラダ	麻婆丼 海藻サラダ たこ焼き風スティック 牛乳	ごはん 鶏肉の辛子揚げ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 けんちん汁 ヨーグルト	ごはん 豚肉の七味焼き スパゲティサラダ ビストロポテト 玉吸い	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き ごぼうと人参のサラダ レタスとしめじの 中華風スープ	ごはん 酢豚 中華サラダ 蒸しシューマイ 鶏ひき肉とわかめ中華風スープ マンゴープリン				
熱量	2669kcal	2844kcal	2225kcal	2373kcal	2624kcal	2526kcal				