

☆☆ 予定献立表(令和5年11月10日～ 令和5年11月23日)☆☆ 玉丘寮

献立日	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
朝食	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 ふりかけ	ごはん みそ汁 赤魚のみりん焼き ふきと高野豆腐の煮物 青梗菜の中華和え みかん缶 ふりかけ	パン コーンスープ カフェオレ ハムステーキ ハッシュポテト シーザーサラダ バナナ	ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め 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 ウィンナーの ケチャップ炒め のり佃煮	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 一口天ぷら ふりかけ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ 味付けのり	ごはん みそ汁 ベーコンと れんこんの金平 しば漬け 韓国のり。
昼食	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 コールスロー コーンフライ カマンフライ ほうれん草のミルクスープ	ごはん みそ汁 豚キムチ ささみチーズフライ 肉団子 金平ごぼう 中華サラダ	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ カレーコロッケ 野菜のコーンスープ煮 キャベツの塩こぼ和え ひじきサラダ	ごはん たち魚の天ぷら ごままぶし 鶏の天ぷら 肉じゃが すまし汁 みかん	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 冬瓜とコーンのスープ	ごはん 豚肉の七味焼き 豆腐と水菜のさっぱりサラダ 山芋の短冊揚げ 小松菜とゆばのスープ ヨーグルト	ごはん 牛肉コロッケ チキンナゲット サラダ ゆで玉子のマヨネーズサラダ 野菜スープ	ごはん 麻婆茄子 大根とカニかまのサラダ 春巻き わかめと葱の 中華風スープ
夕食	ごはん ビーフシチュー 白身魚フライ 茄子の揚げびたし 玉ねぎのポン酢和え フレンチサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉のスタミナ炒め 豚玉ねぎ串カツ 野菜の炊き合わせ 小松菜のお浸し マカロニサラダ	他人丼 野菜天ぷら 刻みたたくあん 乳酸菌飲料	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き 切り干し大根とひじきの炒り煮 ブロッコリーの コーンマヨネーズかけ かきたま風スープ	ごはん 鶏肉の酢豚風 イカと大根のサラダ 肉巻 レタスとしめじの中華風スープ マンゴープリン	ごはん カレイ煮つけ たこ焼き 生姜香る天ぷら 千草漬け さつま汁	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 中華サラダ 蒸しシューマイ 春雨スープ フルーツ杏仁プリン	カレー かにクリームコロッケ 大根とかにかまの 中華煮 わかめのポン酢和え ブロッコリーのサラダ
熱量	2613kcal	2567kcal	2756kcal	2333kcal	2307kcal	2281kcal	2671kcal	2326kcal
献立日	11月18日(土)	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	体と心の不調 すぐ便秘になる 要因 腸の動きの低下やストレスによって起こる 特に女性に多く見られる便秘の悩み。慢性的な便秘は、大きく2つの種類に分けられます。 1つは、便を押し出す、腸のぜんどう運動が弱いために起こる「弛緩性便秘」。 もう1つの「けいれん性便秘」は、ストレスが原因です。 対策 食物繊維で腸を刺激し腸の動きを活発にする 弛緩性便秘では不溶性の「食物繊維」をとりましょう。便の量を増やすとともに、腸のぜんどう運動を促します。けいれん性便秘では、同じ食物繊維でも、作用のおだやかな水溶性の食物繊維がおすすめ。海藻に含まれる「アルギン酸」などが代表的です。「ビフィズス菌」や酢の「クエン酸」も、腸の動きをよくします。	
朝食	ごはん みそ汁 さわらの柚庵焼き ふきとがんものあっさり煮 蒸し鶏の胡麻ドレサラダ ひし形マンゴープリン ふりかけ	パン コーンスープ 抹茶オレ ミートオムレツ ナポリタンスパゲッティ ツナサラダ フルーツミックス缶	ごはん みそ汁 ウィンナーと 玉葱のソテー きゅうりのたたき ふりかけ	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	テリヤキバーガー クロワッサン オムレツ コールスロー ポターージュスープ おいしいバニラ	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー ちりめん山椒 ふりかけ		
昼食	ごはん みそ汁 とんかつ 焼きそば 高野豆腐の煮物 蒟蒻の味噌炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 ロールキャベツ あんかけハンバーグ コンソメポテト 白菜の磯和え 大根サラダ	ごはん あじの香り漬け 鶏肉と野菜の旨煮 赤ウィンナーソテー 彩りスープ ゼリー	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ あげと玉葱の玉子とじ 吉野汁	ごはん サバの味噌煮 サラダ 茄子のはさみ揚げ のっぺい汁	カレーライス 牛乳		
夕食	ごはん 鶏の和風炒め イカキャベツカツ トマトと洋風玉子とじ 小松菜のおかか和え フレンチサラダ みそ汁	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 海藻サラダ 焼きギョーザ コーンとしめじの 中華風スープ	ごはん きのこと豚肉の味噌炒め 大根サラダ ハッシュドポテト すまし汁 プリン	ごはん ハムエッグフライ コーンフライ スパゲッティ 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 クリームシチュー エビフライ ベーコンソテー パプリカのマリネ コールスロー		
熱量	2709kcal	2616kcal	2256kcal	2349kcal	2485kcal	2490kcal		