

☆☆予定献立表(令和5年12月8日～令和5年12月21日)☆☆ 玉丘寮

献立日	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
朝食	ごはん みそ汁 金平ごぼう 青きゅうり漬け 味付けのり	ごはん 赤魚の西京焼き がんもの煮物 ミックスサラダ ひし形杏仁豆腐 みそ汁	パン コーンスープ オレンジジュース ハムステーキ ソーススパゲティ 花野菜サラダ ひし形マンゴープリン	ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め キューちゃん ふりかけ	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 れんこんとツナのサラダ ローズハム ふりかけ	ごはん みそ汁 ウィンナーと 玉葱のソテー オムレツ 韓国のり	ごはん みそ汁 みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 しば漬け のり佃煮
昼食	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 茄子のはさみ揚げ 豆腐と葱のあんかけ汁	ごはん みそ汁 ピーマンの肉詰めフライ 和風スパゲティ 蒸し餃子 白菜の中華スープ煮 シーザーサラダ	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 メンチカツ 卵の花 きのこの和え物 ツナサラダ	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 ほうれん草のミルクスープ	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 ヨーグルト	ごはん 牛肉と葱のチンジャオロース風 海藻サラダ 蒸し餃子 コーンとしめじの 中華風スープ	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 あげとセロリ、玉子のスープ ヨーグルト	カレーライス サラダ カボチャコロツケ 乳飲料
夕食	ポークカレー エビフライ 大根のコンソメ煮 ほうれん草の胡麻和え チーズサラダ	ごはん みそ汁 イカ野菜カツ チキンのピザソース和え 切り干し大根の煮物 小松菜のおかか和え マカロニサラダ	麻婆丼 大根とカニかまのサラダ たこ焼き風スティック 牛乳	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 プリン	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ あげと玉葱の玉子とし 吉野汁 しば漬け	ごはん さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮 きゅうりとレタスのごまもみ きのこ汁 みかん	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 みそ汁 チンジャオロース風 鶏のあら揚げ 豚肉と大根の煮物 菜の花の錦糸和え ミックスビーンズサラダ
熱量	2236kcal	2555kcal	2795kcal	2755kcal	2452kcal	2311kcal	2751kcal	2813kcal
献立日	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	体と心の不調	
朝食	ごはん みそ汁 ウィンナー つくねとふきの煮物 ほうれん草の胡麻和え みかん缶 ふりかけ	パン コーンスープ 抹茶オレ シオルダーハム ミネストローネ風 ツナサラダ バナナ	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え ポイルウィンナー 味付けのり	ごはん みそ汁 キャベツとツナの炒め物 きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	ミンチカツロール ホテルブレッド スクランブルエッグ クリームシチュー 野菜ジュース	ごはん みそ汁 ピーマンソテー しそ昆布 ふりかけ	体冷えやすい	
昼食	ごはん 豚肉の生姜炒め 手羽の照り焼き ひじき煮 れんこんの炒め物 マカロニサラダ みそ汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き コロツケ 大根とカニかまの中華煮 青梗菜の和え物 ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん 鶏肉の香りしぐれ きのこスパゲティ ゆで玉子の マヨネーズサラダ 豆腐と葱のあんかけ汁 ゼリー	ごはん さばの梅干し煮 春雨サラダ ささみスティック 豚汁 ヨーグルト	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 きのこ豚肉のみそ炒め サラダ ささみ竜田揚げ すまし汁	要因 自律神経が乱れて、熱が体に行きわたらなくなる 毎日の食事量が足りなかったり、運動不足などが続くと、体内で十分な熱がつけられません。さらに、ストレスなどから自律神経のバランスが崩れると、血流や体温の調節がうまくいかなくなります。その結果、熱が全身にうまく運ばれず、冷えが生じます。	
夕食	ごはん みそ汁 チキンカツ ハヤシ煮込み ピーマンの金平 春雨の中華和え コールスローサラダ	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん 和風ハンバーグ あげと玉葱の玉子とし ハッシュドポテト 冬瓜とコーンのスープ	ごはん 豚肉のゆずこしょう炒め ひじきの炒り煮 ビストロポテト 白菜スープ	ごはん すき焼き風煮 イカと大根のサラダ 茄子のはさみ揚げ しば漬け 牛乳	対策 血行をよくし、体を温める おすすめなのが、しょうがやとうがらし。しょうがの辛味成分である「ジンゲロール」には、血行を促して体を温める効果があります。とうがらしの辛味成分「カプサイシン」も、同じ効果があります。入浴も血行を促しますが、特に半身浴が効果的。ぬるめのお湯につかり、体の芯から温まりましょう。		
熱量	2661kcal	2837kcal	2620kcal	2275kcal	2774kcal	kcal	クリスマス会	