

☆☆予定献立表(令和5年12月22日～令和6年1月10日)☆☆ 玉丘寮

献立日	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	1月4日(木)
朝食	ごはん みそ汁 きゅうりと レタスのごまのみ 一口天がら ふりかけ	ごはん みそ汁 さばの塩焼き だし巻き玉子 花野菜サラダ ヨーグルト ふりかけ	パン コーンスープ ジュース スクランブルエッグ ハーブウィンナー フレンチサラダ トロピカル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 目玉焼き ふりかけ	ごはん みそ汁 玉葱と鶏肉のチーズ炒め 納豆 味付けのり	ごはん みそ汁 ひき肉と もやしの辛味焼き 温泉玉子 ふりかけ	ごはん みそ汁 すき焼き風煮 とろろ 梅干し	閉寮
昼食	親子丼 野菜天がら 刻みたくあん のむヨーグルト	ごはん みそ汁 焼きラーメン とんかつ 厚揚げと白菜の煮物 金平ごぼう イタリアンドレサラダ	ごはん みそ汁 ケチャップハンバーグ フライドチキン クリームシチュー シーザーサラダ カップケーキ	ビビンバ 豆腐と水菜の さっぱりサラダ 玉子スープ	ごはん 麻婆茄子 大根とカニかまのサラダ 春巻き レタスとしめじの中華風スープ みかん	中華ちまき 味噌ラーメン 揚げ茄子と えびの中華サラダ	閉寮	閉寮
夕食	ごはん 豚肉のごま味噌炒め 白身魚フライ 野菜の炊き合わせ 小松菜の生姜和え 和風サラダ みそ汁	ごはん 八宝菜 豚玉ねぎ串カツ 中華風団子 春雨の酢の物 ポテトサラダ みそ汁	ごはん チキンカツ スパゲティ ブロッコリーのコンマヨネズかけ キッシュ ポタージュスープ ティラミス	ごはん 魚介天がら 大根おろし 肉じゃが けんちん汁 しば漬け ヨーグルト	ごはん 関東煮 トマトと きゅうりの酢の物 すまし汁	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 山芋の短冊揚げ 豆腐と葱のあんかけ汁 ゼリー	閉寮	焼きおにぎり 肉うどん 大根サラダ みかん
熱量	2413kcal	2870kcal	2948kcal	2532kcal	2353kcal	2383kcal	kcal	kcal
献立日	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	体と心の不調	
朝食	ごはん みそ汁 玉子焼き 大根おろし 黒豆含め煮 きゅうりのたたき	ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 洋風炒り玉子 ハムサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き だし巻き玉子 グリーンサラダ 納豆 ふりかけ	パン コーンスープ 野菜ジュース ハッシュポテト ウィンナー フレンチサラダ パイン缶	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	焼きそばロール クロワッサン コールスロー ポイルウィンナー きのこ水菜のスープ 抹茶オレ	筋肉痛がづらい	
昼食	ごはん タラのムニエル サラダ 里芋とウィンナーのサラダ ロールキャベツ かぼちゃポタージュ	カレーライス コロケ ベーコンの炒め物 れんこんの金平 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き炒め 白身魚フライ 厚揚げの煮物 青梗菜のおひたし ポテトサラダ	ごはん エビフライ クリームシチュー マカロニのケチャップ炒め 小松菜の胡麻和え ビーンズサラダ	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ 春雨スープ バナナ	ごはん カレイの煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ れんこんのはさみ揚げ さつま汁	要因 筋肉が損傷したり疲労物質がたまる	
夕食	ごはん みそ汁 メンチカツ 豚の生姜焼き ミートスパゲティ 大根のそぼろあんかけ キャベツとコーンのサラダ	ごはん みそ汁 豚ニラ炒め エビカツ 餃子 ほうれん草のナムル カロフラワーのサラダ	ごはん みそ汁 チキンカツ ビビンバ風 かにかまと大根の中華煮 きのこの炒め物 スパゲティサラダ	カレーライス サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん サラダ ミンチカツ フライドチキン 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 豚キムチ 中華サラダ 蒸しシューマイ 鶏ひき肉と わかめのスープ	対策 たんぱく質とビタミンB6で筋肉を回復する	
熱量	2621kcal	2502kcal	2623kcal	2984kcal	2671kcal	2290kcal	筋肉を構成する「バリン、ロイシン、イソロイシン」というアミノ酸が、損傷した筋肉組織の修復に役立ちます。たんぱく質の代謝を高める「ビタミンB6」もとりましょう。また、「ビタミンC」や「ビタミンE」をたくさんとると、筋肉痛を和らげる効果があるといわれています。	