

☆☆予定献立表(令和6年1月11日～令和6年1月24日)☆☆ 玉丘寮

献立日	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)
朝食	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 ツナマヨネーズ 韓国のり	ごはん みそ汁 ウィンナーと キャベツのソテー きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	ごはん みそ汁 牛肉の千切り炒め 大根の和風煮 ツナサラダ みかん缶 ふりかけ	パン コーンスープ フルーツミックス ハムエッグ ハーブウィンナー グリーンサラダ バナナ	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め ロースハム 青きゅうり漬け	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー きゅうりのたたき ふりかけ	ごはん みそ汁 ツナサラダ ウィンナーの ケチャップ炒め 味付けのり	ごはん みそ汁 チンゲン菜としらすしのソテー しそ昆布 ふりかけ のむヨーグルト
昼食	ごはん 鶏肉の辛子揚げ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 吉野汁 ゼリー	ごはん さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮 春雨サラダ きのこ汁	ごはん みそ汁 ポークチャップ ササミシソカツ ジャーマンポテト 野菜のコーンスープ煮 シーザーサラダ	ごはん みそ汁 ささみチーズフライ ロールキャベツ 野菜のクリーム煮 ほうれん草のおかか和え マカロニサラダ	ごはん 牛肉コロッケ カマンフライ サラダ スパゲティ トマトスープ	ごはん さばのみそ煮 サラダ ささみ竜田揚げ のっぺい汁 みかん	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 蒸し餃子 かきたま風スープ フルーツ杏仁プリン	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ コーンフライ 貝柱フライ かぼちゃポタージュ
夕食	ごはん 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーの コーンマヨネーズかけ ゆで玉子 大豆入り野菜のミルクスープ	ごはん 鶏のから揚げ 八宝菜 ふきとちくわの煮物 ほうれん草の胡麻和え たまねぎドレサラダ みそ汁	ごはん あんかけハンバーグ カボチャコロッケ つみれの煮物 小松菜の錦糸和え ナポリタンサラダ みそ汁	麻婆丼 海藻サラダ 春巻き 牛乳	ごはん 鶏肉のはちみつ レモン焼き ごぼうと人参のサラダ 彩りスープ ヨーグルト	ごはん 酢豚 イカと大根のサラダ 肉巻 わかめと葱の 中華風スープ	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ あげと玉葱の玉子とし 吉野汁 しば漬け	ごはん 焼き鮭 千草漬け 肉じゃが きのこ汁
熱量	2540kcal	2371kcal	2498kcal	2878kcal	2417kcal	2354kcal	2653kcal	2441kcal
献立日	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	体と心の不調	
朝食	ごはん みそ汁 ピーマンソテー オムレツ のり佃煮	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き だし巻き玉子 青シソサラダ 納豆 ふりかけ	パン コーンスープ ミートオムレツ ミートボール 煮鶏とキャベツのごまだれ和え 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー キュウちゃん ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと ハムの玉子炒め 一口天ぱら ふりかけ	メンチカツロール 胚芽ロール ゆで玉子 サラダ クリームシチュー フルーツミックス	<p>貧血を起こしやすい</p> <p>要因 体内の鉄が減り体が酸欠状態になる</p> <p>ヘモグロビンの材料である鉄が不足すると、血液中のヘモグロビンが少なくなります。すると、全身の細胞に酸素画不足して、倦怠感、動悸、息切れ、めまい、食欲不振などの症状が現れます。これが「鉄欠乏性貧血」で、貧血の中でももっとも多いものです。</p> <p>対策 ヘモグロビンのもととなる鉄を意識してとる</p> <p>鉄は体内でつくり出すことができないうえ、吸収率が低いので、不足がち。食事ですっかり鉄をとるようにしましょう。レバーや魚、小松菜、大豆などに多く含まれています。また、「葉酸」は赤血球の材料になります。不足すると、赤血球がうまくつくれません。葉酸を含む緑黄色野菜も積極的にとりましょう。</p>	
昼食	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば 長芋のポテトサラダ コーンとしめじの 中華風スープ	ごはん みそ汁 焼きそば とんかつ かぼちゃの煮物 ちくわの磯辺炒め 和風サラダ	ごはん みそ汁 豚焼肉 春巻き 焼売 中華風春雨サラダ 花野菜の和え物	ごはん カルビ焼き スパゲティサラダ ピストロポテト すまし汁 オレンジ	梅ひじきごはん 肉豆腐 サラダ 野菜のよせ揚げ カレー唐揚げ 乳飲料	ごはん 豚キムチ 海藻サラダ 春巻き カリフラワーと しめじのかきたま汁		
夕食	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 豚玉ねぎ串カツ 白菜のコンソメ煮 カリフラワーのゴマダレ和え 焼き豚のサラダ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め チキン南蛮 肉じゃが 青梗菜の和え物 コールスロー	牛丼 野菜天ぱら 刻みたたくあん 牛乳	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 豚汁	ごはん 鶏肉のパンバンジー焼き 中華サラダ 揚げギョーザ レタスとしめじの 中華風スープ	ごはん さばの梅干し煮 マカロニサラダ ちくわの磯辺揚げ 粘汁		
熱量	2852kcal	2953kcal	2568kcal	2425kcal	2575kcal	2565kcal		