

☆☆予定献立表(令和6年2月22日～令和6年3月6日)☆☆ 玉丘寮

献立日	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)
朝食	ごはん みそ汁 金平ベーコン 刻みたくあん 味付けのり	ごはん みそ汁 たらの野菜あんかけ だし巻き玉子 玉ねぎドレサラダ ひし形杏仁豆腐 ふりかけ	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 中華肉団子 スパゲティサラダ みかん缶 ふりかけ	パン コーンスープ アップルジュース ハッシュポテト ハムソテー かぼちゃサラダ ゼリー	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー キューちゃん ふりかけ	ごはん みそ汁 ウィンナーと玉葱のソテー きゅうりの塩昆布和え ベビーチーズ	ごはん みそ汁 キャバツと鮭フレークの ごま油和え ロースハム 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
昼食	ビビンバ 豆腐とザーサイのサラダ ニラ玉スープ	ごはん みそ汁 焼きそば とんかつ さつま揚げの煮物 金平ごぼう 春雨の青シソサラダ	ごはん みそ汁 ポークハヤシ煮込み かぼちゃコロッケ ケチャップマカロニ アスパラベーコン シーザーサラダ	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ チキンカツ 大根の南蛮煮 かまぼこ青梗菜の和え物 ブロッコリーサラダ	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き 切り干し大根の炒り煮 パンプキンサラダ 白菜スープ	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ カニクリームコロッケ・貝柱フライ ほうれん草のミルクスープ プリン	ごはん 鶏肉の曹洞豚風 中華サラダ 春巻き かきたま風スープ	梅ひじきごはん 肉豆腐 サラダ 小えびの天ぷら 乳酸菌飲料
夕食	ごはん 春巻き プルコギ 焼売 白菜と豚肉の煮物 ピーマンのナムル みそ汁	ごはん メンチカツ とんてき風炒め かぶのコンソメ煮 小松菜のおかか和え ハムサラダ みそ汁	ごはん おでん チキン南蛮 えび焼売 蒟蒻の甘辛炒め 玉ねぎドレサラダ みそ汁	カレーライス サラダ ハムエッグフライ のむヨーグルト	ごはん 鮭の天ぷら ごままぶし 茄子のはさみ揚げ 肉じゃが 玉吸い しば漬け ヨーグルト	ごはん 和風ハンバーグ ごぼうのしぐれ煮 ハッシュドポテト きのこ水菜のスープ	ごはん きのこ豚肉の味噌炒め 大根サラダ ポテトフライ のっぺい汁 ゼリー	ごはん イカフライ カマンフライ スパゲティ じゃがいもといんげんの マスタード和え コーンスープ
熱量	2402kcal	2772kcal	2639kcal	2958kcal	2443kcal	2780kcal	2393kcal	2909kcal

献立日	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	体と心の不調
朝食	ごはん みそ汁 キャバツと エリンギの炒め物 しそ昆布 6Pチーズ	ごはん みそ汁 かれの野菜あんかけ 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 いちごオレ ミートオムレツ ミートボール 和風サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 ツナサラダ ウィンナーの ケチャップ炒め ふりかけ	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 ロースハム ふりかけ	たまごロール ホテルブレッド コールスロー ポイルウィンナー きのこ水菜のスープ 乳飲料	体がだるい、疲れやすい
昼食	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ 春雨スープ	ポークカレー コロッケ ピーマンのケチャップ炒め 春菊のお浸し ハムサラダ	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ甘酢あん 焼きラーメン 大根とかにかまの中華煮 ピーマンの金平 ポテトサラダ	ごはん チズリミ汁カツ・フライチキン サラダ 長芋のポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根とカニかまのサラダ れんこんのはさみ揚げ 小松菜とゆばのスープ	ごはん 豚キムチ 海藻サラダ 肉巻 わかめと葱の中華スープ	要因 心身ともに疲労やストレスがたまる
夕食	ごはん みそ汁 さばのりフライ 豚肉の生姜炒め 小籠包 厚揚げの煮物 ブロッコリーサラダ	ごはん みそ汁 メンチカツ 鶏肉の塩こうじ炒め 五目大豆煮 中華春雨 スパゲティサラダ	親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	ごはん さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮 ピーマンの金平 さつま汁 青きゅうり漬け	ごはん あじの香り漬け あげと玉葱の玉子とし 赤ウィンナーソテー けんちん汁 バナナ	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ 切り干し大根の炒り煮 ブロッコリーのコンソメスープかけ みそ汁 しば漬け	対策 ビタミンB1やたんぱく質で疲労回復
熱量	2418kcal	2729kcal	2802kcal	2763kcal	2163kcal	2494kcal	疲労回復には、十分な休養がいちばん。がんばりすぎず、心身をいたわることを忘れないでください。食事で積極的にとりたいのは、スタミナをつける「たんぱく質」と「ビタミンB1」。にんにくに含まれる「アリシン」をいっしょにとると、より高い疲労回復効果が得られます。「アスパラギン酸」も、疲労回復やスタミナをつける効果があります。