

☆☆予定献立表(令和6年1月25日～令和6年2月7日)☆☆

玉丘寮

献立日	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)
朝食	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 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 あらびきフランク 目玉焼き 大根サラダ ひし形杏仁豆腐 ふりかけ	パン コーンスープ カフェオレ ハムステーキ ナポリタンスパゲティ コールスロー ゼリー	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 しば漬け 韓国のり	ごはん みそ汁 ツナサラダ ロースハム ふりかけ	ごはん みそ汁 金平ベーコン 刻みたくあん ふりかけ	ごはん みそ汁 野菜炒め 釘煮 ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	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 コーンマヨネーズかけ 小松菜とゆばのスープ	ごはん ホキのムニエル コールスロー ロールキャベツ パンプキンサラダ ブロッコリーとベーコンのスープ	ごはん みそ汁 トマトチキン カレーコロッケ 野菜のコーンスープ煮 れんこんの金平 カリフラワーのサラダ	ごはん みそ汁 豚しゃぶ 赤魚の中華あんかけ 餃子 小松菜ときのこのおろし和え 和風サラダ	ごはん みそ汁 サラダ チーズ入りミンチカツ 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 大豆入り野菜のミルクスープ	ごはん 赤魚の煮つけ たこ焼き 生姜香る鶏天ぷら きゅうりとレタスのごまもみ 玉吸い	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ れんこんのはさみ揚げ 豆腐と葱のあんかけ汁 ヨーグルト	ごはん 厚切りハムカツ チキンナゲット サラダ 長芋のポテトサラダ 野菜スープ
夕食	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 プリン	ハヤシライス メンチカツ パプリカの金平 おくらの和え物 ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 牛すき煮 アジフライ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の磯和え ポテトサラダ	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ 春雨スープ パンナコッタ	<b>卒寮式</b>	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 大根サラダ ミニギョーザ 豚肉と豆苗のスープ	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
熱量	2584kcal	2657kcal	2487kcal	2698kcal	2561kcal	kcal	2482kcal	2632kcal

献立日	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	
朝食	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め 一口天ぷら のり佃煮	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き だし巻き玉子 キャベツとかにかまのサラダ 納豆 ふりかけ	パン コーンスープ オムレツ ハムステーキ 温野菜サラダ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 バイクドエッグ 味付けのり	ごはん みそ汁 チンゲン菜と豚肉の ソテー キューちゃん 6Pチーズ	ごはん みそ汁 チンゲン菜と豚肉の ソテー キューちゃん 6Pチーズ	ごはん みそ汁 チンゲン菜と豚肉の ソテー キューちゃん 6Pチーズ
昼食	ごはん フィリピン風酢醤油煮 きのこスパゲティ 彩りスープ しば漬け	ごはん 八宝菜 しょうゆ風味唐揚げ 蒸し餃子 青梗菜とわかめの中華和え ポテトサラダ みそ汁	ごはん 豚ロース串カツ トマトチキン ジャーマンポテト ピーマンの甘辛炒め フレンチサラダ みそ汁	ごはん たち魚から揚げ ささみスティック 肉じゃが すまし汁	ごはん 牛肉の甘辛煮 イカと大根のサラダ れんこんのはさみ揚げ 小松菜とゆばのスープ ゼリー	ごはん 牛肉の甘辛煮 イカと大根のサラダ れんこんのはさみ揚げ 小松菜とゆばのスープ ゼリー	ごはん タラのムニエル スパゲティ 里芋とウィンナーの サラダ 大豆入り野菜の ミルクスープ
夕食	ごはん トマトチキンバターカレーコロッケ 手羽先の照り焼き クリームシチュー ブロッコリーとツナのマヨ和え ナポリタンサラダ	ごはん みそ汁 グラタンコロッケ(えび風味) バジルチキン カリフラワーのコンソメ煮 小松菜のお浸し シーザーサラダ	麻婆丼 海藻サラダ 春巻き 牛乳	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ レタスとしめじのスープ ぼんかん	ごはん 酢豚 中華サラダ 蒸しシューマイ わかめと葱の 中華風スープ	ごはん 酢豚 中華サラダ 蒸しシューマイ 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
熱量	2402kcal	2680kcal	2720kcal	2299kcal	2261kcal	2925kcal	

**体と心の不調**

**イライラする**

**要因** ストレスによって気持ちがトゲトゲする

ストレスを感じると、脳内の神経伝達物質がうまく働かなくなります。それを正常化するために使われるのが「ビタミンB1」。つまり、ストレスがあると、体からビタミンB1が失われるというわけです。ストレスで失われると、精神状態が不安定になり、イライラしたり、気持ちがトゲトゲしたりするのです。

**対策** ビタミンB1やカルシウムで精神を安定させる

心がイライラ、トゲトゲするときは、不足しているビタミンB1をたっぷりとり、精神を安定させましょう。ビタミンB1の補給には豚肉がおすすめ。また、「カルシウム」にも、イライラを鎮めて精神状態を安定させる働きがあります。