

☆☆予定献立表(令和6年2月8日～令和6年2月21日)☆☆

玉丘寮

献立日	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)
朝食	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー 五目煮豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 青きゅうり漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 赤魚のみりん焼き 炒り玉子 和風サラダ みかん缶 ふりかけ	ごはん みそ汁 ミートボール 目玉焼き 冬野菜サラダ バナナ ふりかけ	パン コーンスープ 野菜ジュース ウィンナー オムレツ ミックスビーンズサラダ ゼリー	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー しば漬け 韓国のり	推薦入試の為、閉寮	推薦入試の為、閉寮
昼食	ごはん 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーのコンソメスープかけ ゆで玉子 かぼちゃポターージュ	ごはん 豚肉のゆずこしょう炒め マカロニサラダ ポテトフライ すまし汁	ごはん みそ汁 ココロから揚げ 回鍋肉 餃子 ひじき煮 アスパラと鶏の胡麻だれ和え	ごはん みそ汁 クリーミーかにコロッケ トマトソースのハンバーグ じゃがいものコンソメ煮 カレーマカロニ かにかまサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き炒め えびカツ 冬野菜の煮物 白菜のゆず和え チーズサラダ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば パンプキンサラダ わかめと葱の 中華風スープ	推薦入試の為、閉寮	推薦入試の為、閉寮
夕食	ごはん まぐろカツ 鶏の天ぷら 切り干し大根と ひじきの炒り煮 きのこ汁 バナナ	ごはん たこ海鮮串フライ 焼き肉風炒め 茄子の煮物 ほうれん草の和え物 焼き豚の玉ねぎドレサラダ みそ汁	ごはん メンチカツ 鶏とキャベツの柚子胡椒炒め 大根の白だし煮 ほうれん草の胡麻和え ツナサラダ みそ汁	ごはん イカ野菜カツ ビビンバ風炒め けんちん煮 小松菜のお浸し シーザーサラダ みそ汁	他人丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	推薦入試の為、閉寮	推薦入試の為、閉寮	ハッシュドビーフ サラダ コーンコロッケ 乳酸菌飲料
熱量	2495kcal	2553kcal	2721kcal	2583kcal	2629kcal	kcal	kcal	kcal
献立日	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	<p>体と心の不調</p> <p>気分が沈んでしまう</p> <p>要因不安や心配事、精神的なストレスが引き金に 人生いつもハッピーというわけにはいきません。学校で嫌なことがあったり、家庭に心配事があったりすると落ち込みます。特に理由はないのに悲しくなったり、不安になったりすることもあるでしょう。ストレスが増えると、副腎皮質ホルモンも多く分泌されます。その結果、ホルモンとなる蛋白質や、合成に必要なビタミンB群やビタミンCが大量に失われます。</p> <p>対策 気持ちを落ち着かせ、体の中から元気にする 「病は気から」とよくいわれますが、気分の不調は、体の中から整えていきます。気持ちを落ち着かせるには、セロリに含まれる「アピニン」や、しょうがに含まれる「ショウガオール」が効果的です。</p>	
朝食	ごはん みそ汁 ピーマンソテー オムレツ ふりかけ	ごはん みそ汁 さばの塩焼き れんこんの金平 ブロッコリーサラダ ひし形マンゴープリン ふりかけ	パン コーンスープ 抹茶オレ ハーブウィンナー トマトの洋風玉子とじ ツナサラダ フルーツミックス缶	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ ポイルウィンナー ふりかけ	ごはん みそ汁 チンゲン菜と しらす干しのソテー 五目煮豆 ふりかけ	ホットドック 胚芽ロール ゆで玉子 サラダ ポターージュスープ 野菜ジュース		
昼食	ごはん さばの梅干し煮 春雨サラダ 山芋の短冊揚げ 根菜のごま汁	ごはん ビーフシチュー コロッケ ウィンナーとピーマンの炒め物 春雨の和え物 スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 ロールキャベツ ささみシソカツ ナポリタンスパゲティ 小松菜のお浸し コーンサラダ	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 ヨーグルト	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 海藻サラダ ミニギョーザ 豚肉と豆苗のスープ	ごはん 海老のタルタルソースカツ コーンフライ ひじきとじゃがいものピリ辛煮 赤ウィンナーソテー コンソメスープ		
夕食	ごはん みそ汁 鶏天 肉団子の酢豚風 大根とかにかまの中華煮 わかめのぼん酢和え サウザンドレサラダ	ごはん みそ汁 鶏のスタミナ炒め 白身魚フライ 野菜の炊き合わせ ほうれん草のおかか和え 胡麻ドレサラダ	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん ミンチカツ アジフライ コールスロー ポテトサラダ あげとセロリ、玉子のスープ	ごはん カルビ焼き スパゲティサラダ ビストロポテト すまし汁 いちご	ごはん すき焼き風煮 イカと大根のサラダ ちくわのカレー揚げ 牛乳		
熱量	2394kcal	2433kcal	2709kcal	2720kcal	2407kcal	2647kcal		