

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和6年4月23日～令和6年5月8日) ★ ★ 玉 丘 寮

献立日	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
朝 食	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ ふりかけ	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー ロースハム ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め しいたけ入り塩昆布 6Pチーズ	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 味付けのり	ごはん みそ汁 洋風炒り玉子 豚丼風煮込み ブロッコリーのサラダ ひし形杏仁豆腐 ふりかけ	ごはん みそ汁 さばの塩焼き だし巻き玉子 胡麻ドレサラダ ゼリー ふりかけ	パン 野菜ジュース ハッシュドポテト ミートオムレツ ビーンズサラダ フルーツミックス缶	ごはん ウィンナーと 玉葱のソテー ちりめん山椒 ふりかけ ビフィズス菌飲料
昼 食	ごはん さばの梅干し煮 もやしと蒸し鶏のサラダ 茄子のはさみ揚げ オレンジ さつま汁	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ゆで玉子 吉野汁	ごはん 酢豚 中華サラダ 蒸しシューマイ 鶏ひき肉とわかめ のスープ ゼリー	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ 豆腐と水菜の さっぱりサラダ カリフラワーと しめじのかきたま汁	ごはん みそ汁 焼きそば とんかつ かぼちゃの煮物 おくらのなめ苺和え ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 回鍋肉 春巻き 大根とカニかまの中華煮 青梗菜の和え物 春雨サラダ	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ甘酢あん 豚焼肉 ひじき煮 ほうれん草のおかか和え スパゲティサラダ	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 玉吸い
夕 食	ごはん チーズ入りミンチカツ フライドチキン サラダ ポテトサラダ 野菜スープ	菜めし 肉豆腐 大根サラダ ささみ竜田揚げ 牛乳	ごはん ホキのムニエル コールスロー スパゲティ ゆで玉子のマヨネーズサラダ ほうれん草のミルクスープ	ごはん みそ汁 メンチカツ チキンのレモンペッパー ミネストローネ風 ほうれん草のおかか和え カリフラワーのサラダ	ごはん クリームシチュー 玉ねぎ串カツ ソイポロネーゼマカロニ もやしとわかめの酢の物 シーザーサラダ	ごはん みそ汁 和風あんかけハンバーグ ささみ紫蘇カツ ふきと竹輪の煮物 白菜のツナ和え ポテトサラダ	中華丼 ミートボールの甘 酢煮 牛乳	ごはん えびカツ・あじフライ スパゲティ じゃがいもといんげん の粒マスタード和え コンソメスープ
熱 量	2488kcal	2514kcal	2568kcal	2383kcal	2742kcal	2518kcal	2771kcal	2622kcal
献立日	5月1日(水)	5月2日(木)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	<p>美容トラブル シミ・ソバカスが目立つ</p> <p>要因 紫外線により、メラニン色素がつくられる</p> <p>メラニン色素は有害な紫外線を吸収し、体の組織を守る働きをするもの。ふつうは新陳代謝によって排出されるものです。ところが、新陳代謝のリズムが乱れると、メラニン色素が排出されず、皮膚に沈着してしまいます。こうしてできるのが、シミやソバカスです。</p> <p>対策 紫外線に負けないよう肌のバリア力を高める 日焼け対策はしっかり行いましょう。美白には「ビタミンC」がおすすめです。メラニンの生成を抑え、メラニン色素を排出する働きがあります。「葉酸」をいっしょにとると、より効果が期待できます。紫外線による活性酸素のが害を防ぐには、「ビタミンE」も効果的です。</p>	
朝 食	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 五目煮豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 ちんげん菜と しらす干しのソテー オムレツ 味付けのり	閉 寮	ごはん みそ汁 玉葱と鶏肉のチーズ炒め 納豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 金平ベーコン きゅうりの塩昆布和え ベビーチーズ	ホットドック 胚芽ロール スクランブルエッグ キャベツと ベーコンのスープ パインジュース		
昼 食	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ ミニギョーザ 豚肉と豆苗のスープ ヨーグルト	ごはん カニクリームコロッケ ミンチカツ ひじきとじゃがいものピリ辛煮 長芋のポテトサラダ 冬瓜とコーンのスープ	閉 寮	ごはん 魚介天ぷら 大根おろし 肉じゃが 赤ウィンナーソテー 小松菜とゆばのスープ	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 彩りスープ ゼリー	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 中華サラダ 蒸しシューマイ 春雨スープ		
夕 食	ごはん きのこ豚肉のみそ炒め 大根サラダ ポテトフライ のっぺい汁	閉 寮	ごはん 関東煮 トマトときゅうり の酢の物 すまし汁	カレーライス コールスロー カボチャコロッケ 牛乳	ごはん サラダ 麻婆茄子 焼きギョーザ わかめと葱の中華風 スープ	ごはん すき焼き風煮 大根とカニかまのサラダ ちくわのカレー揚げ 牛乳		
熱 量	2334kcal	kcal	kcal	2733kcal	2122kcal	2887kcal		