

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

献立日	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)
朝食	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 五目煮豆 味付けのり	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー ロースハム 韓国のみ	ごはん みそ汁 肉団子 ハムエッグ ピーマンの金平 納豆 ふりかけ	パン フルーツミックス ショルダーハム ポトフ カレー豆のツナサラダ バナナ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 金平ベーコン きゅうりの塩昆布和え 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 ちんげん菜と しらす干しのソテー バイクドエッグ ふりかけ
昼食	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	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 クリームシチュー エビフライ ウィンナーのケチャップ炒め シーザーサラダ ひし形マンゴープリン	ごはん みそ汁 八宝菜 酢どり 焼売 春雨の青じそドレ和え ブロッコリーサラダ	ごはん まぐろカツ 鶏の天ぷら 肉じゃが のっぺい汁 しば漬け	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ 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 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 アメリカンチェリー	ごはん ミンチカツ あじフライ コールスロー ポテトサラダ あげとセロリ、玉子のスープ
夕食	ごはん 豚肉のゆずこしょう炒め ひじきとじゃがいものピリ辛煮 ハッシュドポテト 根菜のごま汁 ヨーグルト	ごはん みそ汁 コロコロから揚げ とんてき 大根と竹輪の煮物 わかめのポン酢和え キャベツのサラダ	ごはん みそ汁 油淋鶏 麻婆豆腐 白菜の中華煮 小松菜のお浸し グリーンサラダ	親子丼 野菜天ぷら 刻みたたくあん 牛乳	ごはん 豚キムチ サラダ 春巻き カリフラワーと しめじのかきたま汁	ごはん きのご汁 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 プリン	ごはん 麻婆茄子 揚げギョーザ 大根サラダ 冬瓜とコーンのスープ	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 海藻サラダ 肉巻 豚肉と豆苗のスープ ヨーグルト
熱量	2466kcal	2281kcal	2643kcal	2745kcal	2377kcal	2551kcal	2284kcal	2499kcal
献立日	5月31日(金)	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	美容トラブル	
朝食	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え ウィンナーのケチャップ炒め 韓国のみ	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 金平ごぼう 青ジソサラダ みかん缶 ふりかけ	パン 抹茶オレ ハッシュドポテト ピザソースミートボール 和風ドレサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 しば漬け のり佃煮	ごはん みそ汁 玉葱とソーセージのマスタード炒め 青きゅうり漬け ふりかけ 乳酸菌飲料	ミンチカツロール 胚芽ロール サラダ ポイルウィンナー ポタージュスープ アップルジュース	<p><b>顔や手足がむくむ</b></p> <p><b>要因</b> 足の血流が悪くなり老廃物がたまる</p> <p>全身をめぐる血液には、細胞に酸素と栄養を届けるとともに、不要な老廃物を回収する役割があります。老廃物は、尿として排泄されます。ところが、血流が悪くなると、老廃物の回収がうまくいかずにたまってしまい、むくみが生じます。</p> <p><b>対策</b> 利尿作用を高めて老廃物を排出しよう</p> <p>体内の老廃物をスムーズに排出するには、「クエン酸」を積極的にとりましょう。血行を促進してリンパの流れをよくすることで、たまった老廃物の排出を促します。また、利尿作用を高める「シトルリン」や「カリウム」も効果的です。</p>	
昼食	ごはん きのこ豚肉のみそ炒め 大根とカニかまのサラダ ポテトフライ さつまいもと ほうれん草のすまし汁 しば漬け	ポークカレー メンチカツ ベーコンソテー 小松菜のお浸し ポテトマカロニサラダ	ごはん みそ汁 タッカルビ風炒め カレーコロッケ エビ焼売 大根の中華煮 玉ねぎドレサラダ	ごはん えびカツ コーンフライ 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	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ ミニギョーザ わかめと 葱の中華風スープ	ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 大根サラダ 海老の蒸し餃子 コーンとしめじの 中華風スープ		
夕食	ごはん みそ汁 カニクリームコロッケ デミグラスハンバーグ ジャーマンポテト 小松菜の柚子和え バジル入りコールスロー	ごはん みそ汁 えびカツ 焼きラーメン 豚十風煮 かまぼこと青梗菜の和え物 シーザーサラダ	他人丼 野菜天ぷら 刻みたたくあん 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き イカと大根のサラダ 鶏ささみ竜田揚げ 吉野汁 バナナ	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 赤ウィンナーソテー 玉吸い	ごはん 赤魚の煮つけ たご焼き もやしと蒸し鶏のサラダ さつまい しば漬け		
熱量	2538kcal	2645kcal	2759kcal	2232kcal	2134kcal	2790kcal		