

★ ★ 予定献立表 (令和6年5月9日～令和6年5月22日) ★ ★ 玉丘寮

献立日	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)
朝食	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 一口天ぷら ふりかけ	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 味付けのり	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	ごはん みそ汁 サバの味噌煮 だし巻き玉子 青シソサラダ 納豆 ふりかけ	パン ハムステーキ 目玉焼き 温野菜サラダ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 玉葱とソーセージの マスタード炒め 赤きゅうり漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー ツナマヨネーズ のり佃煮	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 一口天ぷら ふりかけ
昼食	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 ゆで玉子 さつまいも ほうれん草のすまし汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば ゆで玉子のマヨネーズサラダ 白菜スープ マンゴープリン	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 とんかつ 和風スパゲティ 手羽の照り焼き ほうれん草のごま和え シーザーサラダ	ごはん みそ汁 いか天串・さば青のりフライ 豚肉の生姜炒め ひじき豆煮 青梗菜とかにかまの和え物 和風サラダ	ごはん みそ汁 カルビ焼き スパゲティサラダ ハッシュドポテト すまし汁	ごはん さばのみそ煮 サラダ ささみ竜田揚げ けんちん汁 ゼリー	ごはん 酢豚 焼きギョーザ 中華サラダ 鶏ひき肉と わかめのスープ
夕食	ごはん カレー風味の豚生姜焼き イカと大根のサラダ 鶏天 根菜のごま汁 バナナ	ごはん 焼き鮭 肉じゃが 千草漬け きのこ汁	ミンチカレー 鶏の竜田揚げ ジャーマンポテト コールスローサラダ ひし形杏仁豆腐	ごはん みそ汁 牛丼風 春巻き 蒸し餃子 春雨の酢の物 ポテトサラダ	ハッシュドビーフ サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん フィリピン風酢醤油煮 あげと玉葱の玉子とじ 吉野汁 しば漬け オレンジ	ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 海藻サラダ 海老の蒸し餃子 コーンとしめじの 中華風スープ	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 ピストロポテト きのこ水菜のスープ ヨーグルト
熱量	2403kcal	2466kcal	2455kcal	2784kcal	2759kcal	2448kcal	2364kcal	2399kcal
献立日	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	美容トラブル 毛穴が目立つ 要因 肌の代謝が低下すると毛穴が目立つ 顔の毛穴は、毛がほとんど退化している代わりに、皮脂腺が発達しているため、体の毛穴よりも目立ちやすくなっています。また、皮脂の分泌が主な役割ですから、脂がたまっているのが自然な状態です。ただ、肌の新陳代謝が低下していると、毛穴が開きっぱなしになって目立ちやすくなります。 対策 肌の保湿力を高め毛穴をカバーする 毛穴を目立たなくするには、「ビタミンA」や「ビタミンE」がおすすめです。ビタミンAは皮膚の新陳代謝を活発にする効果があります。ビタミンEは抗酸化力を高め、血行・代謝を促進する働きがあり、それが保湿効果につながります。	
朝食	ごはん みそ汁 ちんげん菜と 豚肉のソテー しいたけ入り塩昆布 6Pチーズ	ごはん みそ汁 ウィンナー 鶏の野菜炒め 胡麻ドレサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ	パン 野菜ジュース ハーブウィンナー スクランブルエッグ ハムサラダ パイン缶	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め きゅうりのたたき のり佃煮	ごはん みそ汁 野菜炒め ちりめん山椒 ふりかけ	テリヤキバーガー ホテルブレッド コールスロー オムレツ ブロッコリーとベーコンのスープ 牛乳		
昼食	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 小えびの天ぷら 玉吸い	ハヤシライス コロケ 蒟蒻の甘辛炒め ブロッコリーの胡麻和え スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 豚じゃが ピーマンとれんこんのはさみ揚げ ひき肉と春雨の炒め物 白菜の磯和え マカロニサラダ	ごはん タラのムニエル サラダ じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え 赤ウィンナーソテー ほうれん草のミルクスープ	中華ちまき 皿うどん ミートボールの甘酢煮 乳酸菌飲料	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ わかめと葱の 中華風スープ フルーツ杏仁プリン		
夕食	ごはん みそ汁 ねぎ塩メンチカツ 肉団子の酢豚風 大根とかにかまの中華煮 春菊の柚子和え 春雨の青シソサラダ	ごはん みそ汁 カレーの唐揚げ 豚キムチ 高野豆腐と枝豆の煮物 ほうれん草のおかか和え ツナサラダ	牛丼 野菜よせ揚げ 鶏の天ぷら 刻みたくあん 牛乳	ごはん 鶏肉の香り漬け きのこスパゲティ ゆで玉子 豆腐と葱のあんかけ汁 しば漬け	ごはん 牛肉コロケ カマンフライ ひじきの炒り煮 マカロニサラダ トマトスープ	ごはん カレーの煮つけ ごぼうと人参のサラダ 茄子のはさみ揚げ 豚汁		
熱量	2417kcal	2604kcal	2638kcal	2302kcal	2400kcal	2534kcal		

