

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和6年6月20日～令和6年7月3日) ★ ★ 玉 丘 寮

献立日	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)
朝 食	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め ロースハム ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツとツナの炒め物 ポイルウィンナー ふりかけ	ごはん みそ汁 魚の味噌煮 ハムの野菜炒め ごまだれサラダ パイン缶 ふりかけ	パン 野菜ジュース ハムステーキ ジャーマンポテト コールスローサラダ みかんヨーグルト	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 スクランブルエッグ ごま昆布 ふりかけ	ごはん みそ汁 金平ベーコン 刻みたくあん 味付けのり	ごはん みそ汁 チンゲン菜と 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 鶏肉の唐揚げ 焼きそば ゆで玉子	ごはん 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 クリームシチュー チーズメンチカツ イタリアンスパゲティ 切り干し大根の酢の物 コールスローサラダ	ごはん みそ汁 とんかつ 焼きそば 大根の中華煮 二色なます 和風サラダ	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 すき焼き風煮 大根サラダ ちくわのカレー揚げ 乳酸菌飲料	ごはん 豚肉のゆずこしょう炒め ひじきの炒り煮 ビストロポテト 玉吸い	ごはん チヌリミンチカツ・フライドチン サラダ ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト
夕 食	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根とカニかまのサラダ 茄子のはさみ揚げ 冬瓜とコーンのスープ ヨーグルト	ごはん みそ汁 コロコロから揚げ デミグラスハンバーグ ミネストローネ風 カリフラワーのレモン和え 大根サラダ	ごはん みそ汁 ささみ紫蘇カツ とんてき風炒め つみれ煮 蒟蒻の味噌炒め 春雨サラダ	ハッシュドビーフ サラダ カボチャコロケ 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 ブロッコリーと ベーコンのスープ ゼリー	ごはん えびカツ イカリングフライ コールスロー ジャーマンポテト コーンスープ	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 フルーツ杏仁プリン	ごはん 焼き鮭 千草漬け 肉じゃが のっぺい汁
熱 量	2227kcal	2636kcal	2582kcal	2962kcal	2474kcal	2626kcal	2192kcal	2350kcal
献立日	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	美容トラブル	
朝 食	ごはん みそ汁 野菜炒め 一口天ぷら ベビーチーズ	ごはん みそ汁 あらびきフランク だし巻き玉子 ツナサラダ 納豆 ふりかけ	パン 野菜ジュース ハムエッグ じゃがいものコンソメ煮 マカロニサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー オムレツ のり佃煮	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ しば漬け ふりかけ	たまごロール ホテルブレッド コールスロー ポイルウィンナー きのこ水菜のスープ カフェオレ	<p>ものもらいができる</p> <p>要因 細菌が感染してまぶたに炎症が起る</p> <p>まぶたの縁や内側にある皮脂腺などに細菌が感染して起るのが「ものもらい」です。ものもらいを起こすのは、ふだんから皮膚に住みついている常在菌です。たまにかかるといなら問題ありませんが、繰り返しかかる場合は、細菌に対する免疫力が低下しているサインだと考えられます。</p> <p>対策 目による栄養素をとり粘膜を保護する</p> <p>免疫力を回復するには、休養と栄養バランスの良い食事が不可欠。目の健康を保つビタミンをとりましょう。代表的なのが、「ビタミンA」で、視細胞に作用するとともに、皮膚や粘膜の代謝をよくします。「ビタミンB群」も視神経の働きを助け、目の疲れを防ぎます。</p>	
昼 食	中華ちまき 冷やし中華 焼きギョーザ	ポークカレー チキンカツ 切り干し大根煮 ささみのゴマダレ和え シーザーサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉のから揚げ甘酢あん 麻婆豆腐 ちくわの煮物 青梗菜の和え物 胡麻ドレサラダ	ごはん 鶏肉の酢豚風 イカと大根のサラダ 肉巻 レタスとしめじの 中華風スープ	菜めし 肉豆腐 大根とカニかまのサラダ ささみ竜田揚げ 乳酸菌飲料	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 ゆで玉子 さつまいもと ほうれん草のすまし汁		
夕 食	ごはん みそ汁 メンチカツ ナポリタンスパゲッテ ポトフ ほうれん草のナムル ポテトサラダ	ごはん みそ汁 えびカツ チンジャオロース風 肉団子のピザソース 野菜のマリネ スパゲティサラダ	牛丼 野菜よせ揚げ 鶏の天ぷら 刻みたくあん 牛乳	ごはん タラのムニエル コールスロー スパゲティ パンプキンサラダ 大豆入り野菜のミルクスープ ゼリー	ごはん カレー風味の豚生姜焼き ひじきの炒り煮 ハッシュドポテト けんちん汁	ごはん 鶏肉のパンバンジー焼き 海藻サラダ 春巻き 豚肉と豆苗のスープ		
熱 量	2483kcal	2686kcal	2651kcal	2411kcal	2398kcal	2455kcal		