

★ 予 定 献 立 表 (令和6年6月6日～ 令和6年6月19日) ★ ☆ 玉 丘 寮

献立日	6月6日 (木)	6月7日 (金)	6月8日 (土)	6月9日 (日)	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)
朝 食	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 スクランブルエッグ ごま昆布 ふりかけ	ごはん みそ汁 あじの南蛮漬け 炒り玉子 小松菜の生姜和え ひし形マンゴープリン ふりかけ	パン ミートボール ハッシュドポテト 花野菜サラダ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め オムレツ ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 一口天ぷら 味付けのり	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー ツナマヨネーズ ふりかけ	ごはん みそ汁 ベーコンと れんこんの金平 赤きゅうり漬け ふりかけ
昼 食	ごはん フィリピン風酢醤油煮 きのこスパゲティ ゆで玉子のマヨネーズサラダ 小松菜のゆずのスープ マンゴープリン	ごはん 焼き鮭 千草漬け 肉じゃが けんちん汁	ミンチカレー コロケ 金平ごぼう 切り干し大根煮 胡麻ドレサラダ	ごはん みそ汁 白身魚フライ トマトチキン 和風スパゲティ 里芋の煮つけ ツナサラダ	ごはん 酢豚 もやしと蒸し鶏のサラダ 蒸しシューマイ 白菜スープ	ごはん さばの梅干し煮 春雨サラダ 生姜香る鶏天ぷら 根菜のごま汁 プリン	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ あげと玉葱の玉子とし 彩りスープ しば漬け	ごはん ホキのムニエル コールスロー スパゲティ パンプキンサラダ ほうれん草のミルクスープ
夕 食	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ カレイの唐揚げ コーンフライ かぼちゃポタージュ	ごはん チャップチェ 春巻き 小籠包 ほうれん草のおかか和え 韓国風蒸し野菜 みそ汁	ごはん 鶏天の甘酢あんかけ 塩焼きそば 大根のそぼろ煮 春雨の和え物 ミックスサラダ みそ汁	カレーライス サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきの炒り煮 ポテトフライ きのこ汁 アメリカンチェリー	ごはん 牛肉コロケ カマンフライ サラダ ロールキャベツ ゆで玉子のマヨネーズサラダ コンソメスープ	わかめごはん 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 豚肉の七味焼き 切り干し大根の炒り煮 ビストロポテト 玉吸い ヨーグルト
熱 量	2532kcal	2111kcal	2657kcal	2950kcal	2297kcal	2528kcal	2495kcal	2439kcal
献立日	6月14日 (金)	6月15日 (土)	6月16日 (日)	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	美容トラブル <u>髪の毛がよく抜ける</u> 要因 ストレスが重なると抜け毛が増える 本来、髪の毛が抜けるのは、自然な現象です。抜けた後に、新しい毛が生まれてくるものです。ストレスや過労によって自律神経のバランスが崩れたり、血行が悪くなったりして、抜け毛が増えることがあります。 対策 頭皮や髪に十分な栄養を送ろう 健康な髪のために欠かせないビタミンが「ビオチン」です。糖質や脂質、たんぱく質の代謝に作用するビタミンB群の1つで、特に髪や皮膚の健康を保つのに大切です。「ビタミンA」や「ビタミンB2」「亜鉛」なども、髪や皮膚の健康を保つために重要な栄養素です。髪を守るには、生活リズムを整え、十分な睡眠を心遣しましょう。	
朝 食	ごはん みそ汁 ピーマンソテー 五目煮豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 卵の花 フレンチサラダ 納豆 ふりかけ	パン カフェオレ プレーンオムレツ ミートスパゲティ 青しそサラダ バナナ	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー きゅうりのたたき ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 ちりめん山椒 6Pチーズ	焼きそばパン クロワッサン ツナサラダ キッシュ ポタージュスープ 野菜ジュース		
昼 食	ごはん ハムエッグフライ チキンナゲット サラダ ジャーマンポテト ブロッコリーと ウィンナーのスープ	ハヤシライス エビフライ ウィンナーポテト 蒟蒻の甘辛炒め バジルサラダ	ごはん みそ汁 肉団子の酢豚風 鶏のから揚げ 餃子 わかめと竹輪の酢の物 ごぼうサラダ	ごはん すまし汁 鶏肉のはちみつ レモン焼き ひじきと じゃがいものピリ辛煮 ゆで玉子	中華ちまき 皿うどん ミートボールの甘酢煮 ヨーグルト	ごはん さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮 千草漬け 豆腐と葱のあんかけ汁		
夕 食	ごはん みそ汁 豚玉ねぎ串カツ 姫路おでん 五目金平 ブロッコリーのんにく醤油和え キャベツとコーンのサラダ	ごはん みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め メンチカツ 炊き合わせ しめじの香りと和え マカロニサラダ	麻婆丼 海藻サラダ 春巻き 牛乳	ごはん イカフライ・あじフライ サラダ 里芋とウィンナーのサラダ 野菜たっぷりバーコンスープ パンナコッタ	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 吉野汁	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 春巻き かきたま汁		
熱 量	2413kcal	2686kcal	2847kcal	2398kcal	2301kcal	2253kcal		