

★ ★ 予定献立表 (令和6年8月1日～令和6年8月19日) ★ ★ 玉丘寮

献立日	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)	8月4日 (日)	8月5日 (月)	8月6日 (火)	8月7日 (水)	8月8日 (木)
朝食	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 ポイルウィンナー 味付けのり	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 ツナマヨネーズ ふりかけ	ごはん みそ汁 すき焼き風玉子とじ とろろ 梅干し	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 エッグサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁 金平ごぼう きゅうりの塩昆布和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え ロースハム 韓国のり	ごはん みそ汁 ウィンナーと玉葱のソテー 目玉焼き ふりかけ	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ごま昆布 ベビーチーズ
昼食	焼きおにぎり 冷やしそうめん 小えびの天ぷら 西瓜	ごはん ミンチカツ フライドチキン サラダ 長芋のポテトサラダ 野菜たっぷりバーコンスープ	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 ゼリー	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 タラのムニエル サラダ ロールキャベツ ジャーマンポテト トマトスープ	ごはん 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 すまし汁 白桃 (缶)	ごはん さばのみそ煮 サラダ ささみ竜田揚げ 彩りスープ バナナ	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 きのこ豚肉の味噌炒め イカと大根のサラダ 茄子のはさみ揚げ 玉吸い	ごはん 赤魚の煮つけ たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ けんちん汁 パンナコッタ	ごはん 豚ヒレカツ スパゲティサラダ ピーマンの金平 あげとセロリ玉子のスープ	ごはん 鶏肉の酢豚風 焼きギョーザ 中華サラダ レタスとしめじの中華風スープ マンゴープリン	ごはん 麻婆豆腐 春巻 大根とカニかまのサラダ 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 海藻サラダ 海老の蒸し餃子 かきたま風スープ	ごはん 厚切りハムカツ チキンナゲット サラダ 里芋とウィンナーのサラダ ブロッコリーとバーコンのスープ	閉寮
熱量	2046kcal	2444kcal	2468kcal	2491kcal	2185kcal	2288kcal	2554kcal	kcal
献立日	8月14日 (水)	8月15日 (木)	8月16日 (金)	8月17日 (土)	8月18日 (日)	8月19日 (月)	美容トラブル 唇が乾燥する 要因 体内の水分が減り唇の粘膜が乾燥する 皮膚には汗腺や皮脂腺があり、自分でうるおいを保っていますが、唇には、汗腺や皮脂腺がありません。そのため、唇の粘膜は体の水分(体液)でうるおいを保っています。加齢や過労などによって、体内の水分が少なくなったり、水分補給が不十分なときにも、唇が乾いてきます。 対策 十分な水分補給とビタミンB2の補給を 唇をはじめ、舌や口の中の健康を保つためには「ビタミンB2」が効果的です。不足すると、口内炎や口角炎などもできやすくなります。糖質の代謝を高めるビタミンB1と合わせると、相乗効果が得られます。	
朝食	閉寮	ピザトースト 胚芽ロール サラダ 野菜スープ パインジュース	ごはん みそ汁 ベーコンとれんこんの金平 納豆 梅干し	ごはん みそ汁 ぶり大根 ちくわの磯辺揚げ 小松菜の和え物 納豆 ふりかけ	パン ハムステーキ 目玉焼き ツナサラダ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 ひき肉と もやしの辛味焼き 温泉玉子 ふりかけ		
昼食	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 吉野汁	ごはん 鶏肉の中華煮風込み 春雨サラダ 肉巻 豚肉と豆苗のスープ	ごはん みそ汁 チキンカツ ハンバーグ 野菜のコンソメ煮 春雨の酢の物 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 ロールキャベツ カニクリームコロッケ ジャーマンポテト ひじき煮 サウザンドレサラダ	中華ちまき 冷やし中華 焼きギョーザ フルーツ杏仁プリン		
夕食	ビビンバ 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 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 冬瓜とコーンのスープ	ごはん ビーフシチュー コロッケ ウィンナーソテー ほうれん草の和え物 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 メンチカツ 筑前煮 だし巻き玉子 二色なます スパゲティサラダ	ごはん フィリピン風酢醤油煮 きのこスパゲティ パンプキンサラダ 小松菜とゆばのスープ	ごはん イカフライ あじフライ サラダ ポテトサラダ 野菜たっぷりバーコンスープ		
熱量	kcal	2954kcal	2388kcal	2726kcal	2652kcal	2489kcal		