☆　☆　予　定　献　立　表（令和６年８月２０日～ 令和６年９月２日）☆　☆　　玉 丘 寮

献立日	8月20日（火）	8月21日（水）	8月22日（木）	8月23日（金）	8月24日（土）	8月25日（日）	8月26日（月）	8月27日（火）
朝食	ごはん　みそ汁 豚肉の柳川風 味付けもずく 青きゅうり漬け	ごはん　みそ汁 焼きさば ごぼうのしぐれ煮 しば漬け	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 れんこんとツナのサラダ ロースハム のり佃煮	ごはん　みそ汁 さばの塩焼き 焼売 グリーンサラダ 納豆 ふりかけ	パン 野菜ジュース ハムステーキ ミートオムレツ 野菜ドレサラダ フルーツミックス缶	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 野菜炒め 刻みたくあん 韓国のり
昼食	ごはん 牛肉の七味焼き 切り干し大根の炒り煮 ポテトフライ コーンとしめじの 中華風スープ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば 長芋のポテトサラダ わかめと葱の 中華風スープ ヨーグルト	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 揚げシューマイ 玉子スープ フルーツ杏仁プリン	ごはん 麻婆茄子 海藻サラダ 揚げギョーザ レタスとしめじの 中華風スープ	ミンチカレー エビフライ ウィンナーの ケチャップ炒め 胡麻ドレサラダ ひし形杏仁豆腐	ごはん　みそ汁 ささみ紫蘇カツ 豆腐ハンバーグ 大根の南蛮煮 青梗菜の和え物 ひじきのサラダ	カツめし 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 和風ハンバーグ ひじきと じゃがいものピリ辛煮 長芋のポテトサラダ のっぺい汁 パイン缶
夕食	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 小えびの天ぷら 豆腐と葱のあんかけ汁 ゼリー	ごはん 関東煮 トマトと きゅうりの酢の物 すまし汁	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 冷や奴 玉吸い	ごはん　みそ汁 鶏肉の山賊炒め 春巻き かぼちゃの煮物 春雨の青じそ和え 彩温野菜	ごはん　みそ汁 鶏のから揚げ プルコギ風炒め 野菜の中華うま煮 わかめともやしの酢の物 ポテトサラダ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ゆで玉子 きのこ汁	ごはん 赤魚の煮つけ たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ さつま汁 ヨーグルト	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ チンゲン菜と 豚肉のソテー 赤ウィンナーソテー あげとセロリ、玉子のスープ
熱量	2437kcal	2548kcal	2308kcal	2317kcal	2730kcal	2664kcal	2533kcal	2340kcal

献立日	8月28日（水）	8月29日（木）	8月30日（金）	8月31日（土）	9月1日（日）	9月2日（月）
朝食	ごはん　みそ汁 キャベツと焼き豚の和え物 とろろ キューちゃん	ごはん　みそ汁 豚肉の生姜焼き ボイルキャベツ 一口天ぷら しば漬け	ごはん　みそ汁 玉子焼き 大根おろし 納豆 梅干し	ごはん　みそ汁 魚の味噌煮 ハムの炒め物 ブロッコリーサラダ バナナ ふりかけ	パン おいしい牛乳バニラ ハーブウィンナー スクランブルエッグ バジル入りコールスロー ヨーグルト	ごはん　みそ汁 ベーコンとれんこんの金平 青きゅうり漬け 味付けのり
昼食	ホテルブレッド クロワッサン ミートスパゲティ コールスロー ポテトフライ グレープフルーツジュース	ごはん 牛肉コロッケ・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 トマトスープ	焼きおにぎり 冷やしうどん 野菜のよせ揚げ 山芋の短冊揚げ 西瓜	ごはん　みそ汁 油淋鶏 焼きそばスパゲティ 野菜の中華煮 金平ごぼう 大根サラダ	ごはん　みそ汁 鶏肉の照り焼き炒め えびカツ 厚揚げの煮物 蒟蒻の甘辛炒め ほうれん草の和え物	ごはん エビクリームコロッケ フライドチキン パンプキンサラダ スパゲティ コンソメスープ
夕食	ごはん さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮 きゅうりと レタスのごまもみ 豚汁	菜めし 肉豆腐 大根とカニかまのサラダ ささみ竜田揚げ 牛乳	ごはん　みそ汁 とんかつ 麻婆豆腐 切り干し大根煮 花野菜の和え物 イタリアンドレッシングサラダ	ごはん ひき肉ビーフシチュー 白身魚フライ ウィンナーポテト 春雨の酢の物 フレンチサラダ	カレーライス コールスロー 野菜コロッケ 乳酸菌飲料	牛丼 野菜よせ揚げ 鶏の天ぷら 刻みたくあん ゼリー
熱量	2734kcal	2800kcal	2324kcal	2767kcal	2901kcal	2295kcal

生活習慣病

肥満がある

要因　食べ過ぎや運動不足で内臓脂肪がたまる

肥満は、食べ過ぎや運動不足などにより、体に脂肪がたまった状態です。皮下に脂肪がつく「皮下脂肪型肥満」と、内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」があり、前者は女性、後者は男性に多く見られます。特に問題なのは内臓脂肪型肥満です。

対策　炭水化物は控えめに、食物繊維はたっぷりと

脂肪を減らすには、脂質や炭水化物のとり過ぎに注意し、適正なエネルギー量を守りましょう。おすすめは「食物繊維」。炭水化物の消化・吸収を遅らせ、内臓脂肪がつくのを防ぎます。きのこや玄米、こんにゃくなどにも豊富です。