

★ ★ 予定献立表 (令和6年9月3日～令和6年9月16日) ★ ★ 玉丘寮

| 献立日 | 9月3日 (火) | 9月4日 (水) | 9月5日 (木) | 9月6日 (金) | 9月7日 (土) | 9月8日 (日) | 9月9日 (月) | 9月10日 (火) |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ごはん みそ汁 ウィンナーと玉葱のソテー きゅうりの塩昆布和え ふりかけ | ごはん みそ汁 キャベツとハムの玉子炒め ちりめん山椒 韓国のり | 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 豚肉ともやしのソテー 一口天ぷら のり佃煮 | ごはん みそ汁 ハムステーキ だし巻き玉子 ミックスサラダ 納豆 ふりかけ | パン オムレツ ウィンナーのコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ 乳酸菌飲料 | ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ 味付けのり | ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークのごま和え ウィンナーソテー ふりかけ |
| 昼食 | 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 ビストロポテト きのこ水菜のスープ | ごはん 鶏肉の香りと和え ひじきとじゃがいものピリ辛煮 赤ウィンナーソテー 彩りスープ ヨーグルト | 中華ちまき 皿うどん ミートボールの甘酢煮 牛乳 | ごはん たち魚の天ぷらごままがし ささみ竜田揚げ あげと玉葱の玉子とじ きゅうりとレタスのごまもみ 吉野汁 | ポークカレー コロッケ ミートボール こんにゃくの甘辛炒め ツナサラダ | ごはん みそ汁 チキンカツ 豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 菜の花の和え物 スパゲティサラダ | ごはん 豚肉の柚子胡椒炒め マカロニサラダ ポテトフライ 玉吸い ヨーグルト | ごはん さばの梅干し煮 春雨サラダ ささみスティック 根菜のごま汁 |
| 夕食 | ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ コーンフライ・貝柱フライ 大豆入り野菜のミルクスープ バナナ | ごはん 焼き鮭 肉じゃが 千草漬け のっぺい汁 | ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 大根サラダ 春巻 レタスとしめじの中華風スープ | ごはん みそ汁 イカメンチカツ 鶏塩肉じゃが 野菜炒め ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ | ごはん みそ汁 アジフライ 焼き肉風炒め 竹輪の煮物 春雨の酢の物 ポテトサラダ | 親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 乳酸菌飲料 | ごはん カボチャコロッケ ミンチカツ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 きのこ汁 | 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 小松菜とゆばのスープ バナナコッタ |
| 熱量 | 2581kcal | 2337kcal | 2275kcal | 2280kcal | 2625kcal | 2546kcal | 2553kcal | 2385kcal |
| 献立日 | 9月11日 (水) | 9月12日 (木) | 9月13日 (金) | 9月14日 (土) | 9月15日 (日) | 9月16日 (月) | 生活習慣病 | |
| 朝食 | たまごロール 胚芽ロール サラダ ポイルウィンナー ポタージュスープ 野菜ジュース | ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め しば漬け 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 さばの塩焼き 金平ごぼう ほうれん草のおかか和え みかん缶 ふりかけ | ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 かぼちゃの煮物 キャベツのうま塩和え バナナ ふりかけ | パン アップルジュース スクランブルエッグ ハーブウィンナー チョレギサラダ フルーツミックス缶 | 歯ぐきから血が出る | |
| 昼食 | ごはん 酢豚 ミニギョーザ 大根とカニかまのサラダ 鶏ひき肉と わかめのスープ | ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ きのこスパゲティ パンプキンサラダ けんちん汁 | ごはん 豚肉の七味焼き 豆腐と水菜の さっぱりサラダ 山芋の短冊揚げ すまし汁 | ハヤシライス 豚玉ねぎ串カツ ウィンナーソテー 二色なます ミックスサラダ | ごはん みそ汁 とんかつ ナポリタンスパゲッテ 炊き合わせ 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 鶏のから揚げ甘酢あえ 豚丼風煮 つみれの煮物 切り干し大根の酢の物 ブロッコリーサラダ | 要因 口内環境が悪く歯ぐきが炎症を起こす 歯ぐきからの出血でいちばん疑われるのは、「歯周病」です。葉の表面や歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症が起る病気で、歯ぐきが赤くなったり、歯ぐきから出血したりします。また、ビタミンCの欠乏症(壊血病)の症状として、歯ぐきから出血するケースもあります。 | |
| 夕食 | ごはん ホキのムニエル 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 | ごはん 牛肉の甘辛煮 サラダ 茄子のはさみ揚げ 冬瓜とコーンのスープ みかん | ごはん みそ汁 カレー包みコロッケ 豚肉の生姜炒め ひじきの煮物 小松菜の胡麻和え ツナサラダ | ごはん みそ汁 コロコロから揚げ 八宝菜 焼売 春雨の中華和え 蒸し鶏のサラダ | ごはん みそ汁 チキンのレモンソテー カニクリームコロッケ 大根の南蛮煮 小松菜のお浸し サウザンドレサラダ | 麻婆丼 海藻サラダ 春巻 牛乳 | 対策 ビタミンCをとり歯ぐきを守る 「食物繊維」の豊富な食品をよく噛んで食べると、唾液の分泌が増え、口の中をきれいにします。また、「ビタミンC」には歯ぐきを丈夫にして細菌から守る効果があります。そんなほか、納豆などに豊富な「ビタミンK」もおすすりめ。血液を固めて、出血を止めてくれます。 | |
| 熱量 | 2614kcal | 2316kcal | 2493kcal | 2723kcal | 2887kcal | 2991kcal | | |

