

☆☆予定献立表(令和6年9月17日～令和6年9月30日)☆☆ 玉丘寮

献立日	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)
朝食	ごはん みそ汁 野菜炒め 五目煮豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 ツナサラダ しそ昆布 ベビーチーズ	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 しば漬け ふりかけ ビフィズス菌飲料	ごはん みそ汁 チンゲン菜と豚肉のソテー ベイクドエッグ のり佃煮	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 筑前煮 ひじきサラダ ひし形杏仁豆腐 ふりかけ	パン 野菜ジュース 目玉焼き 野菜のトマト煮 和風サラダ ゼリー	ごはん みそ汁 ひき肉じゃが 五目金平 ほうれん草のおかか和え 納豆 ふりかけ	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
昼食	ごはん イカフライ あじフライ サラダ ポテトサラダ 野菜たっぷりベーコンスープ	ごはん 煮込みハンバーグ きのこスパゲティ ハッシュドポテト コーンスープ ティラミス	ごはん カレー風味の豚生姜焼き 大根とカニかまのサラダ れんこんのはさみ揚げ さつまもと ほうれん草のすまし汁	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 ブロッコリーとベーコンのスープ	ごはん クリームシチュー エビフライ ミートスパゲティ 春雨の和え物 ハムサラダ	ごはん みそ汁 油淋鶏 焼きそば 肉団子の中華煮 ピーマンのナムル ポテトサラダ	ごはん みそ汁 えびカツ タッカルビ風炒め ウィンナーのコンソメ煮 切り干し大根のナムル ごぼうサラダ	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ わかめと葱の中華風スープ ヨーグルト
夕食	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 ぶどう	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 赤ウィンナーソテー きのこ汁	ごはん さばのみそ煮 サラダ ささみ竜田揚げ 彩りスープ	ごはん みそ汁 白身魚フライ 豚肉と野菜の塩炒め ひき肉と厚揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え パジルサラダ	ごはん みそ汁 春巻き とんてき ポトフ 小松菜のお浸し 青じそサラダ	ごはん みそ汁 かぼちゃコロッケ ハンバーグ 蒟蒻の煮物 春雨の酢の物 シーザーサラダ	ハッシュドビーフ サラダ コーンコロッケ 牛乳	ごはん カレイの唐揚げ ささみチーズフライ 焼きそば コーンとしめじの中華風スープ
熱量	2549kcal	2701kcal	2273kcal	2621kcal	2513kcal	2706kcal	2429kcal	2219kcal
献立日	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)	生活習慣病	
朝食	テリヤキバーガー ホテルブレッド スクランブルエッグ キャベツと ベーコンのスープ パインジュース	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 豚肉ともやしのソテー ごま昆布 6Pチーズ	ごはん みそ汁 かれのいから揚げ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーサラダ 納豆 ふりかけ	パン カフェオレ スパニッシュオムレツ ウィンナー 玉ねぎドレサラダ ひし形マンゴープリン	ごはん みそ汁 金平ベーコン キノコのキッシュ 味付けのり	<p>よく眠れない</p> <p>要因 生活リズムの乱れやストレスが不眠をまねく うまく眠れない夜が何日も続く状態を「不眠」といいます。不眠の多くは、不規則な生活や精神的なストレスが原因。一過性のものなら問題はありますが、不眠が続くと、脳と体の疲れはたまる一方です。血圧や血中脂質、血糖値にも影響を及ぼし、さまざまな生活習慣病をまねくことになりかねません。</p> <p>対策 脳をリラックスさせ、安眠効果を高める おすすめなのは、「トリプトファン」です。脳内の神経伝達物質セロトニンの材料となり、脳をリラックスさせる働きがあります。やまいもに含まれる「DHEA」や、かいわれ大根に含まれる「メラトニン」にも安眠効果があります。</p>	
昼食	梅ひじきごはん 肉豆腐 イカと大根のサラダ ちくわの磯辺揚げ 牛乳	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 ゆで玉子 白菜スープ	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	ごはん ビーフシチュー チキンカツ ナポリタンスパゲッテ パプリカのマリネ コールスローサラダ	ごはん みそ汁 ささみ紫蘇カツ ポークチャップ 大根の洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え ひじきサラダ	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 赤ウィンナーソテー すまし汁		
夕食	ごはん カルビ焼き スパゲティサラダ ビストロポテト 玉吸い	ごはん 焼き鮭 肉じゃが 千草漬け のっぺい汁 ヨーグルト	ごはん みそ汁 メンチカツ トマトチキン ウィンナーソテー 菜の花の和え物 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 イカカツ チンジャオロース風炒め 蒸し餃子 ひじき煮 キャベツの塩レモン和え	牛丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	カツめし ポテトサラダ コンソメスープ みかん		
熱量	2938kcal	2184kcal	2553kcal	2557kcal	2490kcal	2563kcal		