

☆☆予定献立表(令和6年10月1日～令和6年10月14日)☆☆ 玉丘寮

献立日	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)
朝食	ごはん みそ汁 キャベツソテー 目玉焼き ふりかけ	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 チンゲン菜と豚肉のソテー 五目煮豆 韓国のり	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 オムレツ ふりかけ	ごはん みそ汁 ハムステーキ だし巻き玉子 チーズサラダ ひし形マンゴープリン ふりかけ	パン 抹茶オレ オムレツ マカロニのトマト煮 胡麻ドレサラダ バナナ	ごはん みそ汁 キャベツとハムの玉子炒め ちりめん山椒 のり佃煮	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え ウィンナーのケチャップ炒め ふりかけ
昼食	手巻き寿司 赤だし パンナコッタ	ごはん タラのムニエル コールスロー ロールキャベツ ジャーマンポテト トマトスープ	ごはん 牛肉の甘辛煮 サラダ 山芋の梅しそ巻き 冬瓜とコーンのスープ	ごはん えびカツ・あじフライ スパゲティ 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 みそ汁 豚こら炒め いわし梅しそフライ 焼売 野菜のナムル ポテトサラダ	ごはん みそ汁 チキンカツ ハンバーグ 鶏肉ときのこのさっぱり炒め物 ポトフ ブロッコリーサラダ	ごはん 和風ハンバーグ ベーコンとれんこんの金平 ハッシュドポテト 吉野汁 プリン	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 豚肉と豆苗のスープ
夕食	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん 鶏肉の香りและ 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	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 揚げシューマイ わかめと葱の 中華風スープ ヨーグルト	ごはん みそ汁 牛丼風煮込み 生姜メンチカツ 鶏の中華スープ煮 白菜と青菜のおかか和え マカロニサラダ	ポークカレー ハムマヨフライ ベーコンの炒め物 二色なます キャベツとコーンのサラダ	親子丼 野菜天ぷら 刻みたたくあん 牛乳	ごはん 酢豚 大根とカニかまのサラダ ミニギョーザ レタスとしめじの 中華風スープ	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
熱量	2471kcal	2143kcal	2137kcal	2430kcal	2605kcal	2676kcal	2379kcal	2396kcal
献立日	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	一口メモ	
朝食	ホットドック 胚芽ロール バイドエッグ サラダ 野菜スープ おいしい牛乳バナナ	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ ポイルウィンナー ふりかけ	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 青きゅうり漬け 韓国のり	ごはん みそ汁 あじの南蛮漬け ミートボール ツナサラダ ひし形杏仁豆腐 ふりかけ	ごはん みそ汁 ウィンナー ひじき煮 グリーンサラダ ゼリー ふりかけ	パン 野菜ジュース ハムエッグ ミネストローネ風 オーロラサラダ フルーツミックス缶	<p>牛乳</p> <p>成分・効能 カルシウムが効率よく吸収できる</p> <p>牛乳は、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB2などを多く含むバランス食品です。乳糖や、カゼインなど、カルシウムの消化・吸収にすぐれた栄養素が豊富に含まれています。乳脂肪分には、胃粘膜を保護して胃の働きを助ける作用があります。</p> <p>選び方 生乳を加熱殺菌した「牛乳」と、生乳に脱脂粉乳やバターなどの乳製品を加えた「加工乳」、加工乳にカルシウムや鉄などの栄養素や、コーヒー、果汁などを加えた「乳飲料」などがある。</p> <p>食べ合わせのコツ とうもろこしのマグネシウムは、牛乳にふくまれるカルシウムの働きを助け、骨や歯を丈夫にする。加熱しても栄養素が壊れないため飲むだけでなくシチューなどにしても。</p>	
昼食	ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ 海老の蒸し餃子 白菜スープ	ごはん 鶏肉の中華風煮込み イカと大根のサラダ 春巻 豚肉と豆苗のスープ	ごはん 厚切りハムカツ フライドチキン 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 金平ごぼう 春雨の和え物 キャベツサラダ	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ甘酢あん ミートスパゲティ 大根とカニかまの中華煮 小松菜のお浸し ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 白身魚フライ 豚肉のしぐれ煮 筍とピーマンの炒め物 焼きナス ポテトサラダ		
夕食	ごはん 海老のタルタルソースカツ ミンチカツ きのこスパゲティ ひじきの炒り煮 あげとセロリ、玉子のスープ	ごはん きのこ豚肉の味噌炒め 大根サラダ ポテトフライ 彩りスープ ゼリー	ごはん みそ汁 かぼちゃコロッケ 鮭のきのこあんかけ 鶏肉のトマト煮 ひじき煮 キャベツのレモン和え	ごはん みそ汁 メンチカツ 豚豚肉炒め 切り干し大根の煮物 ほうれん草のおかか和え スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 カニクリームコロッケ ロールキャベツ ジャーマンポテト 蒟蒻の甘辛炒め コーンサラダ	ハッシュドビーフ サラダ かぼちゃコロッケ 牛乳		
熱量	2574kcal	2396kcal	2527kcal	2730kcal	2807kcal	2793kcal		