

☆☆予定献立表(令和6年10月15日～令和6年10月28日)☆☆ 玉丘寮

献立日	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)
朝食	ごはん みそ汁 野菜炒め 一口天ぷら ふりかけ	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 味付けのり	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 ピーマンソテー ツナマヨネーズ ふりかけ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 胡麻かぼちゃ 青シソサラダ みかん缶 ふりかけ	パン ガレット トマトチキン ミックスサラダ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 金平ベーコン 青きゅうり漬け のり佃煮	ごはん みそ汁 ごはん スクランブルエッグ ごま昆布 ふりかけ
昼食	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 蒸しシューマイ 中華サラダ 春雨スープ	中華ちまき 皿うどん 肉巻 たこ焼き風スティック バナナ	ごはん 鶏肉の辛子揚げ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根とカニかまのサラダ れんこんのはさみ揚げ 吉野汁	ごはん ビーフシチュー コロッケ 蒸し餃子 青梗菜の華風和え 和風ドレサラダ	ごはん みそ汁 とんかつ 焼きそば ひじき煮 ささみとおくらのおかか和え ブロッコリーサラダ	ごはん カレーの唐揚げ ささみチーズフライ 焼きそば ピリ辛スープ	ごはん 牛肉と葱のチンジャオロース風 大根サラダ 春巻 鶏ひき肉とわかめのスープ みかん
夕食	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 ヨーグルト	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 トマトスープ	ごはん 豚汁 さばの梅干し マカロニサラダ 生姜香る鶏天ぷら 青きゅうり漬け ヨーグルト	ごはん みそ汁 えびカツ 豚肉じゃが 肉団子のチリソース ブロッコリーの胡麻和え ツナサラダ	ごはん みそ汁 油淋鶏 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 春雨の酢の物 ナポリタンサラダ	他人井 野菜天ぷら 刻みたたくあん 牛乳	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 ティラミス	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 さつまいもと ほうれん草のすまし汁
熱量	2377kcal	2092kcal	2270kcal	2499kcal	2712kcal	2743kcal	2698kcal	2364kcal
献立日	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">一口メモ</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">チーズ</p> <p style="margin: 0;">成分・効能 牛乳の栄養素が凝縮されている</p> <p style="margin: 0;">チーズは、世界中で昔から使われてきた牛乳の加工品。種類は500を超え、牛乳と同じか、それ以上の栄養成分を含みます。ビタミンAやB2などが豊富で、たんぱく質は、発酵や熟成の過程でより消化・吸収しやすい形になっています。しかし、塩分・脂質も多いので食べ過ぎに注意して。</p> <p style="margin: 0;">選び方 牛乳を発酵熟成させたのが「ナチュラルチーズ」。ナチュラルチーズを粉碎して加熱融合させた「プロセスチーズ」は、保存性がより高い。</p> <p style="margin: 0;">食べ合わせのコツ チーズに含まれるビタミンB2と、ピーナッツに含まれるビタミンEを食べ合わせると、脂質の代謝を促す効果が働き、脂肪が燃焼する。ただし、食べ過ぎは逆効果に。</p> </div>	
朝食	メンチカツロール クロワッサン ツナサラダ ウィンナーのケチャップ炒め ポタージュスープ 野菜ジュース	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 オムレツ 味付けのり	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 ポイルウィンナー ふりかけ	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 洋風炒り玉子 胡麻ドレサラダ ヨーグルト ふりかけ	パン アップルジュース デミグラスハンバーグ 野菜のコーンスープ煮 ツナサラダ ゼリー	ごはん みそ汁 玉葱とソーセージの マスタード炒め 一口天ぷら ふりかけ		
昼食	ごはん さんまの煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ 茄子のはさみ揚げ 根菜のごま汁	ごはん 牛肉コロッケ カマンフライ ひじきの炒り煮 長芋のポテトサラダ 野菜スープ ゼリー	ごはん きのこ豚肉の味噌炒め サラダ ハッシュドポテト 小松菜とゆばのスープ	ハヤシライス チーズ風味メンチカツ 五目金平 ほうれん草のナムル スパゲティサラダ	ごはん カレーコロッケ 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 白菜のお浸し 春雨サラダ みそ汁	ごはん 鮭の天ぷら ごままぶし 山芋の梅しそ巻き 肉じゃが きのこ汁 ヨーグルト		
夕食	ごはん 豚肉の七味焼き スパゲティサラダ ビストロポテト 玉吸い	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	ごはん みそ汁 春巻き 回鍋肉 秋の野菜の炊き合わせ おぐらの梅和え マカロニサラダ	ごはん みそ汁 アジフライ 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 鳴門煮 わかめの酢の物 オーロラサラダ	チキンカレー サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん 豚キムチ 海藻サラダ 揚げギョーザ かきたま風スープ		
熱量	2696kcal	2373kcal	2349kcal	2628kcal	2902kcal	2345kcal		