

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和6年10月29日～ 令和6年11月11日) ★ ★ 玉 丘 寮

献立日	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)	11月1日 (金)	11月2日 (土)	11月3日 (日)	11月4日 (月)	11月5日 (火)
朝 食	ごはん みそ汁 金平ごぼう しば漬け ベビーチーズ	ごはん みそ汁 キャベツソテー キッシュ 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 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え ロースハム ふりかけ	ごはん みそ汁 赤魚の西京焼き かぼちゃの煮物 胡麻ドレサラダ 納豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 タラのきのこあんかけ 煮豚 おくらの梅和え バナナ ふりかけ	パン コーンスープ 抹茶オレ 目玉焼き ウィンナーポテト 玉ねぎドレサラダ ゼリー	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
昼 食	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き 切り干し大根と ひじきの炒り煮 ポテトフライ けんちん汁	ごはん チーズ入りミンチカツ チキンナゲット コールスロー ポテトサラダ あげとセロリ、 玉子のスープ	ごはん 麻婆茄子 大根とカニかまのサラダ 蒸しシューマイ 冬瓜とコーンのスープ	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ ベーコンとれんこんの金平 さつま汁	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ おでん 蒸し餃子 金平ごぼう ほうれん草の胡麻和え	ごはん みそ汁 とんかつ ミートスパゲティ 里芋の煮物 花野菜サラダ ハムサラダ	ごはん みそ汁 チキンカツ おろしハンバーグ 鶏肉のクリーム煮 白菜のおかか和え ツナサラダ	ごはん ホキのムニエル サラダ ロールキャベツ ジャーマンポテト トマトスープ ゼリー
夕 食	ごはん すき焼き風煮 春雨サラダ ちくわのカレー揚げ 乳酸菌飲料	ごはん さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮 ピーマンの金平 彩りスープ オレンジ	ごはん 和風ハンバーグ あげと玉葱の玉子とし ハッシュドポテト のっぺい汁	ごはん みそ汁 春巻き チンジャオロース風炒め 肉団子のきのこあんかけ 青梗菜とわかめ中華和え 和風サラダ	カレーライス 白身魚フライ スクランブルエッグ キャベツのサラダ パン缶	ごはん みそ汁 コロッケ 厚揚げと牛肉のしぐれ煮 野菜の炒め物 中華春雨 マカロニサラダ	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん ハムエッグフライ コーンフライ スパゲティ 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
熱 量	2327kcal	2348kcal	2371kcal	2432kcal	2772kcal	2789kcal	2771kcal	2386kcal
献立日	11月6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)	11月10日 (日)	11月11日 (月)	一口メモ	
朝 食	ホットドック 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 野菜ジュース	ごはん みそ汁 野菜炒め ツナマヨネーズ ふりかけ	ごはん みそ汁 チンゲン菜と豚肉のソテー しいたけ入り塩昆布 6Pチーズ	ごはん みそ汁 ウィンナー 筑前煮 キャベツの甘酢和え みかん缶 ふりかけ	パン コーンスープ カフェオレ ハムステーキ ハッシュポテト シーザーサラダ バナナ	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 ウィンナーのケチャップ炒め のり佃煮	<p style="text-align: center;">鶏卵</p> <p>成分・効能 ビタミンCと食物繊維以外を含む</p> <p>卵はほぼ完全食品といわれるほど、必要な栄養素がそろっています。コレステロール値が高い人は避けたほうがいいともいわれますが、レンチンがコレステロールを正常に保つので、気にし過ぎなくてOKです。塩を入れた100℃の湯で5～10分ゆでて半熟にすると、生より消化がよくなります。</p> <p>選び方 光に透かして、中身がボウッと明るく透き通っているものが新鮮。殻の色は鶏の種類の違いによるものなので、栄養価に大きな違いはない。</p> <p>食べ合わせのコツ 卵のたんぱく質と、ほうれん草に多く含まれる鉄を合わせると、鉄の吸収が高まり貧血予防。1品でとるなら、スクランブルエッグとほうれん草のソテーなどがおすすめです。</p>	
昼 食	菜めし 肉豆腐 イカと大根のサラダ 野菜天ぷら	ごはん フィリピン風酢醤油煮 きのこスパゲティ パンプキンサラダ 小松菜とゆばのスープ	ごはん カルビ焼き 大根サラダ 山芋の梅しそ巻き 玉吸い	ごはん クリームシチュー エビフライ 蒟蒻の甘辛炒め 花野菜の胡麻和え ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ えびカツ 野菜のコーンスープ煮 キャベツの塩こぶ和え ひじきサラダ	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 ゆで玉子 きのこ汁 ヨーグルト		
夕 食	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 すまし汁	ごはん さばのみそ煮 たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ 吉野汁 バナナ	ごはん みそ汁 メンチカツ 豚肉の生姜炒め ひじき豆煮 茄子の揚げびたし フレンチサラダ	ごはん みそ汁 ササミ紫蘇カツ 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し マカロニサラダ	カレーライス コールスロー コーンコロッケ 牛乳	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ すまし汁 キューちゃん		
熱 量	2607kcal	2643kcal	2498kcal	2607kcal	2896kcal	2267kcal		