

☆☆予定献立表(令和6年11月26日～令和6年12月9日)☆☆ 玉丘寮

献立日	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)
朝食	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 青きゅうり漬け 味付けのり	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	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 ベビーチーズ	ごはん みそ汁 キャベツと焼き豚の和え物 一口天ぷら ふりかけ	ごはん みそ汁 さばのみりん焼き 厚揚げの煮物 マカロニサラダ 乳酸菌飲料 ふりかけ	パン コーンスープ ミックスフルーツ ハーブウィンナー スクランブルエッグ ハムサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ しば漬け 韓国のり	ごはん みそ汁 キャベツとハムの玉子炒め 五目煮豆 ふりかけ
昼食	ごはん 白菜スープ 牛肉コロッケ・カマンフライ サラダ ロールキャベツ ゆで玉子のマヨネーズサラダ パンナコッタ	わかめごはん 肉豆腐 サラダ ちくわのカレー揚げ 牛乳	ごはん 鶏肉の香りしほえ ひじきとじゃがいもの ピリ辛煮 赤ウィンナーソテー 吉野汁	ごはん さばの梅干し煮 春雨サラダ 生姜香る鶏天ぷら さつま汁	ミンチカレー とんかつ 春雨の中華和え コールスローサラダ みかん缶	ごはん みそ汁 春巻き 牛丼風煮 だし巻き玉子 ほうれん草のナムル スパゲティサラダ	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ あげと玉葱の玉子とし きのこ汁	ごはん 酢豚 蒸しシューマイ 大根とカニかまのサラダ わかめと葱の中華風スープ フルーツ杏仁プリン
夕食	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 小松菜とゆばのスープ	ごはん イカフライ アジフライ 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 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 みそ汁 豚串カツ 鶏肉ときのこのバター醤油炒め 胡麻かぼちゃ 小松菜の柚子和え フレンチサラダ	ごはん みそ汁 鶏天 肉豆腐 ミートボール きのこのおろしポン酢和え 人参サラダ	ハッシュドビーフ サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん さわらの南部焼き 肉じゃが きゅうりとレタスのごまもみ けんちん汁 オレンジ	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
熱量	2489kcal	2599kcal	2516kcal	2373kcal	2902kcal	2966kcal	2305kcal	2511kcal
献立日	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)	12月9日(月)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">一口メモ</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">サバ</p> <p>成分・効能 豊富なEPAが血液をサラサラにする 血合い部分には、鉄分やEPAなど血液をサラサラにする成分がたっぷり。残さず食べると、血栓や動脈硬化を防ぐ効果があります。また、サバのタウリンには胃を丈夫にし、体力をつける効果も期待できます。揚げると臭みが消えるので、苦手な人も食べやすくなります。</p> <p>選び方 身にも皮にもハリがあるものを。切り口がやわらかくなっているものは避ける。</p> <p>食べ合わせのコツ ねぎには、におい成分のアリシンが含まれ、血栓を予防する効果がある。さばのEPAとのダブル効果で血液中に血栓をできにくくし、動脈硬化や、それによる心疾患を防ぐ。</p> </div>	
朝食	焼きそばパン クロワッサン 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 金平ごぼう 青きゅうり漬け 6Pチーズ	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	ごはん みそ汁 赤魚の西京焼き がんもの煮物 和風ドレサラダ ひし形杏仁豆腐 ふりかけ	パン コーンスープ アップルジュース ハムステーキ ミートスパゲティ 花野菜サラダ ひし形マンゴープリン	ごはんみそ汁 ウィンナーと 玉葱のソテー バイクドエッグ 味付けのり		
昼食	ごはん 鮭の天ぷら ごままぶし 山羊の梅しそ巻き 鶏肉と野菜の旨煮 さつまもと ほうれん草のすまし汁	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	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 小えびの天ぷら 豆腐と葱のあんかけ汁	ハヤシライス チーズ風味メンチカツ 和風スパゲティ ミックスサラダ ゼリー	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 串カツ 卵の花 きのこの和え物 ツナサラダ	ごはん まぐろマスタードカツ ミンチカツ スパゲティ パンキンサラダ コーンスープ		
夕食	ごはん 牛肉と葱のチンジャオロース風 海藻サラダ 蒸し餃子 コーンとしめじの 中華風スープ	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 みかん	ごはん みそ汁 えびカツ 肉団子の酢豚風 厚揚げの中華煮 ほうれん草の胡麻和え キャベツサラダ	ごはん みそ汁 春巻き 回鍋肉 かぶとウィンナーの洋風煮 小松菜のおかか和え 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 鶏肉のパンバンジー焼き 中華サラダ 蒸しシューマイ 春雨スープ マンゴープリン		
熱量	2380kcal	2581kcal	2414kcal	2655kcal	2989kcal	2881kcal		