

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和6年12月10日～ 令和6年12月23日) ★ ★ 玉 丘 寮

献立日	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)	12月16日(月)	12月17日(火)
朝 食	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 キャバツとツナの炒め物 一口天ぷら ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー しば漬け 韓国のり	ごはん みそ汁 系こんにゃくと れんこんのごま炒め ロースハム ふりかけ	ごはん みそ汁 さばの塩焼き つくねとふきの煮物 ほうれん草の胡麻和え みかん缶 ふりかけ	パン コーンスープ 抹茶オレ ウィンナー ミネストローネ風 ツナサラダ バナナ	ごはん みそ汁 キャバツと鮭フレークの ごま油和え オムレツ 味付けのり	ごはん みそ汁 野菜炒め 梅干し ベビーチーズ
昼 食	ごはん 豚汁 赤魚の煮つけ たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ バナナ	ごはん きのこ豚肉のみそ炒め サラダ ハッシュドポテト 小松菜とゆばのスープ	ごはん きのこ汁 鶏肉の辛子揚げ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 ヨーグルト	ビビンバ 豆腐と水菜の さっぱりサラダ 玉子スープ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 白身魚フライ ひじき煮 野菜のナムル 大根サラダ	ごはん みそ汁 ハンバーグ ササミシソカツ 野菜のクリーム煮 青梗菜の和え物 ブロッコリーサラダ	ごはん 豚キムチ 海藻サラダ 海老の蒸し餃子 かきたま風スープ マンゴープリン	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ 肉巻き 豚肉と豆苗のスープ ヨーグルト
夕 食	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	菜めし 肉豆腐 大根とカニかまのサラダ ささみ竜田揚げ のむヨーグルト	ごはん タラのムニエル コールスロー ロールキャバツ ジャーマンポテト トマトスープ	ごはん みそ汁 チンジャオロース風 鶏のから揚げ 焼売 菜の花の錦糸和え 春雨の酢の物	カレーライス チキンカツ たれ付き肉団子 キャバツの和風ドレ和え ナポリタンサラダ	親子丼 野菜天ぷら 刻みたたくあん 牛乳	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 根菜のごま汁	ごはん 和風ハンバーグ あげと玉葱の玉子とし ポテトフライ すまし汁
熱 量	2653kcal	2382kcal	2226kcal	2618kcal	2661kcal	2744kcal	2245kcal	2435kcal
献立日	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)	12月23日(月)	一口メロ	
朝 食	たまごロール ホテルブレッド サラダ ポイルウィンナー ポタージュスープ パインジュース	ごはん みそ汁 チンゲン菜と豚肉のソテー しそ昆布 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 赤きゅうり漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 たらの野菜餡かけ だし巻き玉子 ほうれん草の胡麻和え 納豆 ふりかけ	パン コーンスープ 飲料(アラカルト) ハムエッグ ハッシュポテト フレンチサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 キャバツと焼き豚の和え物 一口天ぷら ふりかけ		
昼 食	ごはん カルビ焼き 大根サラダ ビストロポテト 冬瓜とコーンのスープ	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 蒸しシューマイ わかめと葱の中華風スープ	焼きおにぎり 肉うどん もやしと蒸し鶏のサラダ みかん	ごはん みそ汁 焼きラーメン とんかつ ふきと肉団子の煮物 金平ごぼう ポテトサラダ	ごはん クリームシチュー フライドチキン ナポリタンスパゲッテ ブロッコリーサラダ カップケーキ	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ マカロニサラダ ゆで玉子 さつま汁 ゼリー		
夕 食	ごはん カレイから揚げ 鶏の天ぷら 肉じゃが 千草漬け 吉野汁	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 ハッシュドポテト すまし汁	ごはん みそ汁 豚肉のごま味噌炒め アジフライ 野菜の炊き合わせ 小松菜の生姜和え スパゲティサラダ	ごはん ビーフシチュー コロッケ 野菜の炊き合わせ 春雨の酢の物 胡麻ドレサラダ	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 鶏肉と野菜の旨煮 ピーマンの金平 彩りスープ		
熱 量	2930kcal	2256kcal	2271kcal	2872kcal	2930kcal	2536kcal		

マグロ

成分・効能 EPA、DHA。良質のたんぱく質など、部位で栄養異なる
 マグロは、部位によって含まれる栄養分が異なります。トロなら不飽和脂肪酸のEPAやDHA、赤身には蛋白質やセレン、血合いの部分には、タウリンや鉄が豊富です。EPAやDHAには動脈硬化を予防する働きがあるため、脂質異常症のどの生活習慣病の予防になります。
選び方 ハリやツヤのある、さく“を選ぶ。さくの筋目が平行に入っているものおいしい。
食べ合わせのコツ マグロとゆでたブロッコリーを合わせると、ブロッコリーに含まれるスルフォラファンがより作用し、ガン予防にとっても効果的。やまいものすりおろしを合わせると、やまいものネバネバ成分であるムチンが、マグロに含まれる蛋白質の吸収を助けてくれる。皮膚の代謝が高まるため、美肌効果が期待できる。