

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和6年12月24日～令和7年1月15日) ★ ★ 玉 丘 寮

献立日	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	1月6日 (月)	1月7日 (火)	1月8日 (水)	1月9日 (木)
朝 食	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	ごはん みそ汁 ひき肉ともやしの 辛味焼き 温泉玉子 のり佃煮	ごはん みそ汁 すき焼き風玉子とじ とろろ しば漬け	ごはん みそ汁 ピーマンソテー 目玉焼き ふりかけ	閉寮	ごはん みそ汁 玉子焼き 大根おろし 納豆 きゅうりとさきイカの和え物	ごはん みそ汁 ウィンナーと キャベツのソテー きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	ホットドック 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 カフェオレ
昼 食	牛丼 野菜天ぷら 刻みたくあん	ごはん カレー煮つけ たこ焼き 玉葱と鶏肉のチーズ炒め きゅうりとレタスのごまもみ 吉野汁	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ コーンフライ カマンフライ ほうれん草のミルクスープ	閉寮	閉寮	ごはん タラのムニエル サラダ 里芋とウィンナーのサラダ ロールキャベツ コーンスープ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば 長芋のポテトサラダ かきたま風スープ フルーツ杏仁プリン	ごはん 酢豚 揚げギョーザ イカと大根のサラダ 鶏ひき肉と わかめのスープ
夕 食	ごはん チキンカツ スパゲティ キッシュ ポッコリーのコンマヨネーズかけ クリームシチュー ティラミス	ごはん 焼き肉 海藻サラダ キムチ ニラ玉スープ	ごはん 魚介天ぷら 大根おろし 肉じゃが けんちん汁 バナナ	閉寮	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	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん 焼き鮭 千草漬け 肉じゃが のっぺい汁	ごはん 牛肉の甘辛煮 サラダ 茄子のはさみ揚げ 玉吸い
熱 量	2664kcal	2555kcal	2684kcal	kcal	kcal	2920kcal	2516kcal	2465kcal
献立日	1月10日 (金)	1月11日 (土)	1月12日 (日)	1月13日 (月)	1月14日 (火)	1月15日 (水)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>一口メモ</p> <p style="text-align: center;"><u>サケ</u></p> <p>成分・効能 アスタキサンチンが老化を予防する</p> <p>サケの身のピンク色は、エサとして食べたエビの色素アスタキサンチン。抗酸化作用があり、細胞の酸化を抑え、老化を防ぎます。ビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を助ける働きがあるため、牛乳と合わせると吸収率アップ。頭の働きをよくするDHAやEPAも多く含まれます。</p> <p>選び方 皮がきれいな銀色で、身が赤く、かたく締まっているもの。</p> <p>食べ合わせのコツ アスタキサンチンは脂溶性なので、脂質を含むアボカドと合わせると吸収が高まる。さらに、アスタキサンチンの抗酸化力とアボカドのビタミンEとの相乗効果で、美肌に。</p> </div>	
朝 食	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 ツナマヨネーズ 韓国のり	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き つみれの煮物 小松菜の錦糸和え 納豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 ハムステーキ 大根と竹輪の煮物 胡麻ドレサラダ パイン缶 ふりかけ	パン コーンスープ 野菜ジュース スクランブルエッグ ウィンナー 青シソサラダ バナナ	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め ロースハム 青きゅうり漬け	ごはん みそ汁 ツナサラダ ウィンナーの ケチャップ炒め 味付けのり		
昼 食	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきの炒り煮 ハッシュドポテト 彩りスープ	ごはん みそ汁 ポークチャップ メンチカツ 鶏肉のクリーム煮 ジャーマンポテト シーザーサラダ	ごはん みそ汁 チキンカツ ハンバーグ 野菜のコーンスープ煮 二色なます ブロッコリーサラダ	ごはん みそ汁 とんかつ ナポリタンスパゲッテ ミートボール ほうれん草の胡麻和え ツナサラダ	ごはん たち魚の天ぷら ごままぶし ささみ竜田揚げ あげと玉葱の玉子とじ きゅうりとレタスのごまもみ 吉野汁	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ 肉巻 豚肉と豆苗のスープ マンゴープリン		
夕 食	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 牛肉の千切り炒め 高野豆腐の煮物 ほうれん草の胡麻和え 玉ねぎドレサラダ	ごはん みそ汁 豚焼肉 ササミソカツ 大根の和風煮 ケチャップマカロニ コールスローサラダ	ごはん みそ汁 コロケ 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 ナムル スパゲティサラダ	麻婆丼 海藻サラダ 春巻き 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ きのこスパゲティ ハッシュドポテト コーンスープ ヨーグルト	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 コンソメスープ		
熱 量	2568kcal	2618kcal	2561kcal	2982kcal	2604kcal	2833kcal		