

☆☆予定献立表(令和7年1月16日～令和7年1月29日)☆☆ 玉丘寮

献立日	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)
朝食	ごはん みそ汁 チンゲン菜と しらす干しのソテー ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー きゅうりのたたき ふりかけ	ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 かぼちゃの煮物 青梗菜の和え物 納豆 ふりかけ	パン コーンスープ ミートオムレツ ハーブウィンナー ささみのごまだれ和え 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 豆腐チャンプル 赤きゅうり漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと ハムの玉子炒め 一口天ぷら ふりかけ	メンチカツロール 胚芽ロール キッシュ サラダ クリームシチュー アップルジュース	ごはん みそ汁 キャベツと 鮭フレークのごま油和え ポイルウィンナー ふりかけ
昼食	ごはん すき焼き風煮 イカと大根のサラダ 野菜天ぷら 乳酸菌飲料	ごはん 赤魚の煮付け たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ さつま汁	カレーライス えびカツ 金平ごぼう バジルサラダ ひし形マンゴープリン	ごはん みそ汁 カレーコロッケ トマトチキン ベーコンソテー 中華春雨 スパゲティサラダ	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ れんこんのはさみ揚げ カリフラワーと しめじのかきたま汁 バナナ	梅ひじきごはん 肉豆腐 サラダ 野菜のよせ揚げ カレーの唐揚げ 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 鶏肉の酢豚風 焼きギョーザ 大根サラダ わかめと葱の 中華風スープ
夕食	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ マカロニサラダ ピーマンの金平 小松菜とゆばのスープ	ごはん みそ汁 春巻き チンジャオロース 焼売 茄子の煮物 カリフラワーの胡麻ドレ和え	ごはん みそ汁 白身魚フライ 豚肉の生姜焼き ウィンナーのコンソメ煮 キャベツの甘酢和え ポテトサラダ	他人丼 野菜天ぷら しば漬け 牛乳	ごはん エビクリームコロッケ チキンナゲット パンプキンサラダ きのこスパゲティ ブロッコリーとベーコンのスープ	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 中華サラダ 春巻き レタスとしめじの 中華風スープ	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	ごはん 和風ハンバーグ ひじきとじゃがいものピリ辛煮 長芋のポテトサラダ のっぺい汁 ゼリー
熱量	2432kcal	2339kcal	2653kcal	2630kcal	2650kcal	2549kcal	2932kcal	2480kcal
献立日	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;"><b>一口メモ</b></p> <p style="text-align: center; margin: 0;"><b>タラ</b></p> <p style="margin: 0;">成分・効能 グルタチオンで、肝機能アップ</p> <p style="margin: 0;">ビタミンDやカリウムなどのミネラルが豊富です。強い抗酸化・抗ストレス作用のあるグルタチオンも多く含まれます。グルタチオンには肝機能をアップさせたり、細胞の老化やガン化を防ぐ働きがあります。消化・吸収にすぐれているので、胃腸の具合の悪いときなどにおすすめです。</p> <p style="margin: 0;">【選び方】 透明感があり、ハリのあるものを。身がほのかなピンク色をしているものが新鮮。</p> <p style="margin: 0;">【食べ合わせのコツ】 タラに多いビタミンDには、カルシウムを骨に沈着させる働きがある。カルシウムの豊富な小松菜と合わせれば、吸収率がアップ。骨を丈夫にし、骨粗しょう症の予防に。</p> </div>	
朝食	ごはん みそ汁 金平ベーコン 刻みたくあん ふりかけ	ごはん みそ汁 目玉焼き さばのみりん焼き ツナサラダ みかん缶 ふりかけ	パン コーンスープ カフェオレ オムレツ ウィンナー 青シソサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 バイクドエッグ 韓国のり	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 ピーマンソテー ツナマヨネーズ ふりかけ		
昼食	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	ごはん みそ汁 ハヤシ煮込み カニクリームコロッケ きのこの炒め物 チーズサラダ フルーツミックス缶	ごはん みそ汁 油淋鶏 焼きそば つみれの煮物 茄子の揚げびたし 花野菜サラダ	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ マカロニサラダ ゆで玉子 けんちん汁 パンナコッタ	ごはん さんまの煮つけ 豆腐サラダ ささみ竜田揚げ 豚汁 みかん	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ポテトフライ 豚肉と豆苗のスープ		
夕食	ごはん みそ汁 ピーマンの肉詰めフライ 鶏塩肉じゃが 五目金平 ささみのごまドレ和え マカロニサラダ	ごはん みそ汁 アジフライ 牛すき煮 卵の花 小松菜のおかか和え スパゲティサラダ	チキンカレー サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん きのこ豚肉の味噌炒め 大根とカニかまのサラダ ハッシュドポテト すまし汁 青きゅうり漬け	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 牛肉の甘辛煮 サラダ 山芋の梅しそ巻き 玉吸い		
熱量	2370kcal	2597kcal	2943kcal	2591kcal	2525kcal	2761kcal		