

☆☆予定献立表(令和7年1月30日～令和7年2月12日)☆☆ 玉丘寮

献立日	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)
朝食	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ちりめん山椒 6Pチーズ	ごはん みそ汁 チンゲン菜と豚肉のソテー 一口天ぷら 味付けのり	ごはん みそ汁 たらの野菜あんかけ 肉団子 ごぼうサラダ 乳酸菌飲料 ふりかけ	パン コーンスープ いちごオレ ハムエッグ ミートスパゲティ 温野菜サラダ ゼリー	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 ロースハム ふりかけ	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め しば漬け のり佃煮	ごはん みそ汁 テリヤキバーガー クロワッサン ツナサラダ オムレツ ブロッコリーとベーコンのスープ パインジュース	ごはん みそ汁 ごはん 野菜炒め 五目煮豆 ふりかけ
昼食	ごはん さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮 きゅうりと レタスのごまもみ 吉野汁	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば ゆで玉子の マヨネーズサラダ わかめと葱の中華風スープ	ごはん エビフライ ビーフシチュー ジャーマンポテト 蒟蒻の甘辛炒め シーザーサラダ	ごはん みそ汁 かぼちゃコロッケ ロールキャベツ ピーマンの甘辛炒め 菜の華の和え物 フレンチサラダ	ごはん カルビ焼き 大根サラダ 茄子のはさみ揚げ きのこ汁 いちご	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ 春巻き 豚肉と豆苗のスープ	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 蒸しシューマイ 玉子スープ	ごはん 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
夕食	カツカレー サラダ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 天ぷら 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとツナのマヨ和え 和風サラダ	ごはん みそ汁 とんてき風炒め メンチカツ 厚揚げの煮物 野菜のナムル ポテトサラダ	ハッシュドビーフ サラダ 厚切りハムカツ 牛乳 節分豆	ごはん イカフライ・アジフライ サラダ じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え 野菜たっぷりベーコンスープ	ごはん 焼き鮭 千草漬け 肉じゃが 粕汁	ごはん すき焼き風 イカと大根のサラダ 野菜天ぷら	ごはん ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ 春雨スープ ヨーグルト
熱量	2924kcal	2678kcal	2664kcal	2984kcal	2550kcal	2160kcal	2914kcal	2422kcal
献立日	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	<div data-bbox="1697 821 1809 861" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一口メモ</div> <div data-bbox="1870 869 1982 909" style="text-align: center;"><u>カレー</u></div> <div data-bbox="1697 917 2157 949" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">成分・効能 コラーゲンで肌にハリとうるおいを補給</div> <div data-bbox="1697 965 2157 1189">高たんぱくで脂肪分が少ないカレーは、ダイエット中の人におすすめです。ヒレ(エンガワ)は、肌細胞を結合させて肌にハリをもたらすコラーゲンが豊富で、美肌効果バツグン。煮ると栄養が流れ出るので、煮汁まで食べるか煮こごりにすると、栄養を余すところなく食べられます。</div> <div data-bbox="1697 1189 2157 1292" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">選び方 表面にツヤとぬめりがあるもの。身が厚く、尾ビレ近くまで身が詰まっているものが多い。</div> <div data-bbox="1697 1300 2157 1476" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食べ合わせのコツ バジルに含まれるビタミンEには、強い抗酸化力があるため、カレーに含まれるコラーゲンを酸化から守り、肌のハリ・ツヤを保ってくれる。アンチエイジングにも効果的。</div>	
朝食	ごはん みそ汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 青きゅうり漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 赤魚のみりん焼き だし巻き玉子 ツナサラダ 納豆 ふりかけ	パン コーンスープ 目玉焼き風オムレツ ウィンナー ブロッコリーサラダ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー 赤きゅうり漬け 韓国のり	ごはん みそ汁 ピーマンソテー 目玉焼き ふりかけ	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 のり佃煮		
昼食	ごはん 牛肉コロッケ カマンフライ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ 野菜スープ	ごはん クリームシチュー コロッケ ベーコンソテー コールスローサラダ みかん缶	ごはん みそ汁 串カツ ビビンバ風炒め 蒸し餃子 白菜の中華煮 かにかまサラダ	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 コーンスープ	ホテルブレッド 胚芽ロール ミートスパゲティ サラダ ポテトフライ アップルジュース	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 切り干し大根と ひじきの炒り煮 パンクキンサラダ 小松菜とゆばのスープ プリン		
夕食	ごはん みそ汁 チーズメンチカツ 焼き肉風炒め 厚揚げの煮物 ほうれん草の和え物 かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 イカフライ 豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 金平ごぼう マカロニグラタン	親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	ごはん 魚介天ぷら 大根おろし 鶏肉と野菜の旨煮 さつま汁 ポンカン	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん 厚切りハムカツ チキンナゲット サラダ ジャーマンポテト ほうれん草のミルクスープ		
熱量	2535kcal	2680kcal	2626kcal	2736kcal	2995kcal	2807kcal		