

★ ★ 予定献立表 (令和7年2月13日～令和7年3月1日) ★ ★ 玉丘寮

献立日	2月13日 (木)	2月17日 (月)	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)	2月22日 (土)	2月23日 (日)
朝食	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー キッシュ ふりかけ	閉寮	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ ポイルウィンナー ふりかけ	ごはん みそ汁 チンゲン菜としらすのソテー しいたけ入り塩昆布 ふりかけ ビフィズス菌飲料	ごはん みそ汁 ウィンナーと 玉葱のソテー きゅうりのたたき 味付けのり	ごはん みそ汁 金平ベーコン 刻みたかあん 6Pチーズ	パン コーンスープ 抹茶オレ 目玉焼き ハムステーキ シーザーサラダ バナナ	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 和風サラダ 納豆 ふりかけ
昼食	わかめごはん 肉豆腐 サラダ 小えびの天ぷら 乳酸菌飲料	閉寮	ごはん 和風ハンバーグ ごぼうのしぐれ煮 ハッシュドポテト 吉野汁	ごはん 鶏肉の酢豚風 焼きギョーザ 大根サラダ かきたま風スープ	ごはん カレイ唐揚げ ささみチーズフライ 焼きそば ピリ辛スープ フルーツ杏仁プリン	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 すまし汁	ごはん みそ汁 春巻き おでん えび焼売 もやしのナムル 玉ねぎドレサラダ	ごはん みそ汁 カニクリームコロッケ 豆腐ハンバーグ ポトフ かまぼこ青梗菜の和え物 ナポリタンサラダ
夕食	閉寮	カレーライス サラダ かぼちゃコロッケ 牛乳	ごはん えびカツ・イカリングフライ スパゲティ 長芋のポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん カレー風味の豚生姜焼き ごぼうと人参のサラダ ゆで玉子 さつまいもと ほうれん草のすまし	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根とカニかまのサラダ 山芋の梅しそ巻き 彩りスープ	ごはん みそ汁 たこキャベツカツ とんてき風炒め 大根とカニかまの中華煮 ほうれん草の胡麻和え 春雨の青シソサラダ	ハヤシライス フライドチキン ハムソテー スパゲティサラダ ひし形マンゴープリン	ごはん みそ汁 白身魚フライ 鶏の照り焼き炒め だし巻き玉子 大根の南蛮煮 ごぼうサラダ
熱量	kcal	kcal	2594kcal	2426kcal	2287kcal	2426kcal	2819kcal	2543kcal
献立日	2月24日 (月)	2月25日 (火)	2月26日 (水)	2月27日 (木)	2月28日 (金)	3月1日 (土)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">一口メモ</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0 0 20px;"><u>しらす干し</u></p> <p style="margin: 0 0 0 20px;">成分・効能 成魚よりもカルシウムが豊富</p> <p style="margin: 0 0 0 20px;">カタクチイワシやマイワシ、ウルメイワシの稚魚がしらす。成魚の約9倍ものカルシウムが含まれ、カルシウムによる筋肉の収縮を調節するマグネシウムも豊富です。ビタミンDも含まれていて、カルシウムの吸収をよくしてくれます。ただし、塩分が多いため、味付けは控えめにします。</p> <p style="margin: 0 0 0 20px;">選び方 表面がサラッとしているものを選ぶ。ベタついて見えるものは古いため、避ける。</p> <p style="margin: 0 0 0 20px;">食べ合わせのコツ カルシウムが豊富なチンゲン菜と合わせると、しらす干しのビタミンDが吸収を助けてくれる。また、チンゲン菜に多い食物繊維には、コレステロールの吸収を抑える効果も。</p> </div>	
朝食	ごはん みそ汁 炒り玉子 ハーブウィンナー 胡麻ドレサラダ ゼリー ふりかけ	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ちりめん山椒 ふりかけ	ホットドック 胚芽ロール サラダ 野菜スープ おいしい牛乳	ごはん みそ汁 チンゲン菜と豚肉のソテー 一口天ぷら ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツとツナの炒め物 五目煮豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 さけの塩焼き ひじき煮 グリーンサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ		
昼食	ごはん みそ汁 エビフライ ハンバーグ 高野豆腐の煮物 ブロッコリーの胡麻和え ポテトサラダ	ごはん ミンチカツ・フライドチキン サラダ スパゲティ トマトスープ ゼリー	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	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	中華ちまき みそラーメン 揚げ茄子とエビの 中華サラダ のむヨーグルト	カレーライス メンチカツ ショルダーハム 金平ごぼう ツナサラダ		
夕食	麻婆丼 海藻サラダ 春巻き 牛乳	ごはん さわらの南部焼 鶏肉と野菜の旨煮 ピーマンの金平 豚汁	ごはん 豚肉の七味焼き マカロニサラダ ひじきの炒り煮 玉吸い	ごはん チキンチャップ きのこスパゲティ ブロッコリーのコンマヨネーズかけ かぼちゃポタージュ ティラミス	ごはん みそ汁 チキンカツ 豚焼肉 肉団子の和風煮 春雨の中華和え ブロッコリーサラダ	ごはん みそ汁 回鍋肉 えびカツ 焼売 中華春雨 ひし形杏仁豆腐		
熱量	2071kcal	2481kcal	2596kcal	2638kcal	2434kcal	2623kcal		