

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和7年3月19日～令和7年4月1日) ★ ★ 玉 丘 寮

献立日	3月19日 (水)	3月20日 (木)	3月21日 (金)	3月22日 (土)	3月23日 (日)	3月24日 (月)	3月25日 (火)	3月26日 (水)
朝 食	ごはん みそ汁 チンゲン菜と しらす干しのソテー バイクドエッグ ふりかけ	ごはん みそ汁 ウィンナーと玉葱のソテー 目玉焼き 味付けのり	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー 梅干し ふりかけ	ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 目玉焼き おくらのおかか和え 納豆 ふりかけ	パン コーンスープ 乳酸菌飲料 ハーブウィンナー 野菜のコンソメ煮 ビーンズサラダ	ごはん みそ汁 玉葱と鶏肉のチーズ炒め 納豆 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風 しば漬け のり佃煮	ごはん みそ汁 ツナサラダ 温泉玉子 キューちゃん
昼 食	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	ホテルブレッド クロワッサン ミートスパゲティ コールスロー ポテトフライ グレープフルーツジュース	ごはん 豚肉の柚子胡椒炒め ひじきの炒り煮 ビストロポテト 玉吸い	ごはん みそ汁 とんかつ 焼きそば ひじき煮 チーズサラダ ひし形杏仁豆腐	ごはん みそ汁 肉団子の酢豚風 鶏の磯辺揚げ えび焼売 ほうれん草の胡麻和え 春雨の酢の物	ごはん 厚切りハムカツ チキンナゲット サラダ じゃがいもといんげん の粒マスタード和え トマトスープ	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ 春雨スープ	焼きおにぎり 肉うどん 野菜よせ揚げ 鶏の天ぷら フルーチェ
夕 食	ごはん 関東煮 トマトときゅうりの酢の物 すまし汁 いちご	親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	ごはん みそ汁 チーズメンチカツ ハンバーグ カレー風味ポトフ ウィンナーポテト シーザーサラダ	ごはん エビフライ クリームシチュー 切干大根の煮物 胡麻ドレサラダ フルーツミックス缶	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 さつま汁	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根とカニかまの サラダ山羊の梅しそ巻き 小松菜とゆばのスープ	ごはん 魚介天ぷら 肉じゃが 赤ウィンナーソテー のっぺい汁 ヨーグルト	ごはん 豚キムチ 海藻サラダ 肉巻 かきたま風スープ
熱 量	2546kcal	2963kcal	2412kcal	2772kcal	2674kcal	2581kcal	2404kcal	2207kcal
献立日	3月27日 (木)	3月28日 (金)	3月29日 (土)	3月30日 (日)	3月31日 (月)	4月1日 (火)	一口メモ	
朝 食	ごはん みそ汁 すき焼き風玉子とじ とろろ 梅干し	ごはん みそ汁 ひき肉ともやしの辛味焼き ゆで玉子の マヨネーズサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁 さばの味噌煮 筑前煮 ポテトサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ	パン コーンスープ いちごオレ ウィンナー焼きそば かぼちゃのコンソメ煮 ミックスサラダ パン缶	ごはん みそ汁 キャベツソテー キッシュ ふりかけ	ごはん みそ汁 玉子焼き 大根おろし きゅうりとさきイカの和え物 梅干し	<p><b>イカ</b></p> <p><b>成分・効能</b> タウリンが血中コレステロール値を下げる</p> <p>血圧やコレステロール値を下げるタウリンが豊富に含まれます。食物の脂肪を乳化して吸収しやすくする胆汁酸の分泌を促すので、ダイエットに役立ちます。身にはたんぱく質が多く、造血作用があるため、貧血予防に最適です。イカスミには、血行をよくするビタミンEが豊富です。</p> <p><b>選び方</b> できるだけ透明でツヤがあるものを選ぶ。目が飛び出していて、体が丸いものが新鮮。</p> <p><b>食べ合わせのコツ</b> βカロテンが豊富なレタスは、抗酸化作用で血液中のコレステロールの酸化を防いでくれる。イカのタウリンとのダブル効果で、コレステロール値を下げるのに役立つ。</p>	
昼 食	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ 切り干し大根の炒り煮 ブロッコリーのコンマヨネーズかけ 吉野汁 しば漬け	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ きのこスパゲティ ハッシュドポテト ほうれん草のミルクスープ	チキンカレー 白身魚フライ ベーコンの炒め物 ブロッコリーの 和風ドレ和え ナポリタンサラダ	ごはん みそ汁 チキン南蛮 豚肉のねぎ塩炒め 高野豆腐の白煮 二色なます スパゲティサラダ	ガバオライス 海藻サラダ 揚げギョーザ コーンスープ	ごはん あじの香り漬け あげと玉葱の玉子とじ 赤ウィンナーソテー けんちん汁		
夕 食	ごはん 赤魚の煮つけ たこ焼 もやしと蒸し鶏のサラダ 根菜のごま汁 ゼリー	ごはん みそ汁 チンジャオロース風炒め イカキャベツカツ かぼちゃの煮物 菜の花の和え物 春雨の青しそサラダ	ごはん みそ汁 えびカツ 和風あんかけハンバーグ 大根の南蛮煮 蒟蒻の金平 マカロニサラダ	ごはん とんかつ ひじきと じゃがいものピリ辛煮 きゅうりとレタスのごまもみ 彩りスープ	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 フルーツ杏仁プリン	ごはん カレー風味の豚生姜焼き イカと大根のサラダ 鶏天 小松菜とゆばのスープ いちご		
熱 量	2467kcal	2752kcal	2498kcal	2860kcal	2764kcal	2392kcal		