

☆☆予定献立表(令和7年4月2日～令和7年4月15日)☆☆ 玉丘寮

献立日	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)
朝食	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 味付けもずく しば漬け	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え キッシュ 味付けのり	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 肉団子 さばの塩焼き ツナサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ	パン コーンスープ ウィンナー じゃがいものトマト煮 玉ねぎサラダ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 ウィンナーと 玉葱のソテー 目玉焼き ふりかけ	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー ロースハム 青きゅうり漬け	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 一口天ぷら ふりかけ
昼食	ホットドック チーズバーガー サラダ ポテトフライ アップルジュース	菜めし 肉豆腐 サラダ 野菜天ぷら 乳酸菌飲料	中華ちまき 皿うどん ミートボールの甘酢煮	カレーライス エビフライ ひじき煮 シーザーサラダ	ごはん みそ汁 サーモンチーズカツ 鶏肉の照り焼き炒め さつま揚げの煮物 和風ドレサラダ	ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 海藻サラダ 蒸し餃子 コーンとしめじの中華風スープ	ごはん イカフライ・あじフライ サラダ 里芋とウィンナーのサラダ 野菜たっぷりバーコンスープ ティラミス	ごはん 鶏肉のパンバンジー焼き 中華サラダ 蒸しシューマイ 春雨スープ
夕食	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 ホキのムニエル コールスロー スパゲティ ゆで玉子のマヨネーズサラダ ブロッコリーと ベーコンのスープ	ごはん みそ汁 ハンバーグ カニクリームコロッケ ナポリタンスパゲティ キャベツとコーンのサラダ	ごはん みそ汁 チンジャオロース風 春巻き 蒸し餃子 ほうれん草のナムル	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 コーンマヨネーズかけ 豚汁	親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	ごはん きのこと豚肉のみそ炒め 大根とカニかまのサラダ ハッシュドポテト すまし汁 しば漬け	カツカレー コールスロー 乳酸菌飲料
熱量	2609kcal	2485kcal	2454kcal	2464kcal	2749kcal	2416kcal	2516kcal	2911kcal

献立日	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)	4月13日(日)	4月14日(月)	4月15日(火)	
朝食	ごはん みそ汁 チンゲン菜と しらす干しのソテー オムレツ ふりかけ	ごはん みそ汁 金平ベーコン きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	ごはん さけの塩焼き 牛肉の千切り炒め ほうれん草のごま和え みかん(缶) ふりかけ	パン ミックスフルーツ ハムステーキ スクランブルエッグ グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 バイクドエッグ のり佃煮	ごはん みそ汁 ツナサラダ ウィンナーソテー ふりかけ	
昼食	ごはん 和風ハンバーグ ごぼうのしぐれ煮 ポテトフライ きのこと水菜のスープ ゼリー	ごはん フィリピン風酢醤油煮 きのこスパゲティ パンプキンサラダ 小松菜とゆばのスープ	ハヤシライス メンチカツ ジャーマンポテト ささみのサラダ	ごはん みそ汁 デミグラスハンバーグ チキンカツ 野菜のコーンスープ煮 イタリアンドレサラダ	ごはん さわらのごまピリ焼き 牛肉と大根の煮物 きゅうりとレタスのごまもみ 赤ウィンナーソテー 豚汁	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ ミニギョーザ 豚肉と豆苗のスープ バナナ	
夕食	ごはん さばの生姜煮 たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ 吉野汁	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ 酢豚風肉団子 焼売 春雨の酢の物	ごはん みそ汁 カレーコロッケ 豚キムチ炒め つみれの和風煮 ツナサラダ	麻婆丼 海藻サラダ 春巻き 牛乳	ごはん ミンチカツ・フライチキン サラダ じゃがいもとワケガンの粒マスタード和え 野菜スープ パンナコッタ	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	
熱量	2295kcal	2431kcal	2530kcal	2709kcal	2493kcal	2583kcal	

一口メモ

タコ

成分・効能 ダイエットや、美肌効果も期待できる

イカと同じくらいタウリンが豊富。酢ダコにすればクエン酸とのダブル効果で疲労回復が高まります。

高たんぱく低脂肪、低エネルギーで消化に時間がかかるので、ダイエット向きです。また、肌のハリ・ツヤに不可欠なコラーゲンもたっぷり。美容の面からも、食べたい食材です。

選び方 身が締まっていて、鮮やかなあずき色のもの。足が内側にしっかりと巻いているものがよい。

食べ合わせのコツ タコのコラーゲンとゴーヤのビタミンCで、美肌効果がアップ。また、ゴーヤに含まれるビタミンCは油や熱に強く壊れにくいので、炒め物にしても効果も期待できる。