

★ ★ 予 定 献 立 表（令和7年4月16日～令和7年4月29日）★ ★ 玉 丘 寮

| 献立日    | 4月16日（水）                                                        | 4月17日（木）                                                         | 4月18日（金）                                                         | 4月19日（土）                                             | 4月20日（日）                                                     | 4月21日（月）                                                        | 4月22日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4月23日（水）                                                        |
|--------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 朝<br>食 | 焼きそばロール<br>クロワッサン<br>スクランブルエッグ<br>ポタージュスープ<br>おいしい牛乳バニラ         | ごはん みそ汁<br>野菜炒め<br>きゅうりのたたき<br>ふりかけ                              | ごはん みそ汁<br>糸こんにゃくと<br>れんこんのごま炒め<br>青きゅうり漬け<br>韓国のり               | ごはん みそ汁<br>目玉焼き<br>ハーブウィンナー<br>春雨サラダ<br>納豆<br>ふりかけ   | パン バナナ<br>野菜ジュース<br>オムレツ<br>ミートスパゲティ<br>ささみとキャベツの<br>胡麻ドレサラダ | ごはん みそ汁<br>豚肉ともやしのソテー<br>釘煮<br>ふりかけ                             | ごはん みそ汁<br>キャベツと<br>ハムの玉子炒め<br>しいたけ入り塩昆布<br>6Pチーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ごはん みそ汁<br>キャベツと鮭フレークの<br>ごま油和え<br>ポイルウィンナー<br>味付けのり            |
| 昼<br>食 | ごはん<br>まぐろマスタードカツ<br>鶏の天ぷら<br>肉じゃが<br>のっぺい汁<br>しば漬              | ごはん<br>鶏肉のはちみつレモン焼き<br>切り干し大根の炒り煮<br>ハッシュドポテト<br>きのこ汁<br>ヨーグルト   | ごはん<br>厚切りハムカツ<br>チキンナゲット<br>サラダ<br>ジャーマンポテト<br>ほうれん草の<br>ミルクスープ | チキンカレー<br>コロッケ<br>高野豆腐の煮物<br>スパゲティサラダ                | ごはん みそ汁<br>牛丼風煮<br>鶏天<br>切り干し大根煮<br>バジル入りコール<br>スローサラダ       | ごはん<br>焼き鮭<br>鶏肉と野菜の旨煮<br>千草漬<br>さつまいもと<br>ほうれん草のすまし汁<br>ヨーグルト  | ごはん<br>すき焼き風煮<br>大根サラダ<br>ささみ竜田揚げ<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ごはん<br>鶏肉のスパイシー揚げ<br>豆腐と水菜の<br>さっぱりサラダ<br>ピーマン金平<br>すまし汁<br>プリン |
| 夕<br>食 | ごはん<br>牛肉の甘辛煮<br>サラダ<br>れんこんのはさみ揚げ<br>すまし汁                      | ごはん<br>酢豚<br>イカと大根のサラダ<br>揚げシューマイ<br>鶏ひき肉と<br>わかめのスープ            | ごはん みそ汁<br>油淋鶏<br>麻婆豆腐<br>大根と竹輪の煮物<br>バンバンジー                     | ごはん みそ汁<br>豚肉の生姜炒め<br>かれいのから揚げ<br>かぼちゃの煮物<br>フレンチサラダ | ハッシュドビーフ<br>サラダ<br>かぼちゃコロッケ<br>牛乳                            | ごはん<br>ハムエッグフライ<br>コーンフライ<br>スパゲティ<br>ポテトサラダ<br>ブロッコリーとベーコンのスープ | ごはん<br>豚キムチ<br>中華サラダ<br>肉巻き<br>カリフラワーとしめじのかきたま汁<br>フルーツ杏仁プリン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ごはん<br>さばの梅干し煮<br>ごぼうと人参のサラダ<br>茄子のはさみ揚げ<br>ゆで玉子<br>さつま汁        |
| 熱 量    | 2334kcal                                                        | 2427kcal                                                         | 2512kcal                                                         | 2507kcal                                             | 2784kcal                                                     | 2354kcal                                                        | 2411kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2911kcal                                                        |
| 献立日    | 4月24日（木）                                                        | 4月25日（金）                                                         | 4月26日（土）                                                         | 4月27日（日）                                             | 4月28日（月）                                                     | 4月29日（火）                                                        | <div>一口メモ</div> <div>牛肉</div> <div>成分・効能 豊富な鉄で、貧血対策。体を温める効果も</div> <div>肉類の中でも鉄が多く含まれている牛肉は、貧血に効果があります。また、9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでいるので、エネルギー代謝を高めるのに効果的です。牛肉には、脂肪を燃やすLカルニチンが多く、体を温める効果が強いので、冷え症改善にも役立ちます。</div> <div>選び方 きめが細かいもののほど、やわらかく消化がよい。脂質が気になる人は、ももやヒレなどの脂肪分の少ないところを選ぶ。</div> <div>食べ合わせのコツ 良質のたんぱく質を含む牛肉は、体の重要なエネルギー源。グリーンアスパラガスに含まれる、疲労に対する抵抗力を高めるアスパラギン酸と合わせると、疲れた体がより元気に。</div> |                                                                 |
| 朝<br>食 | ごはん みそ汁<br>チンゲン菜と豚肉のソテー<br>青きゅうり漬け<br>ふりかけ                      | ごはん みそ汁<br>豆腐チャンプルー<br>ロースハム<br>ふりかけ<br>乳酸菌飲料                    | ごはん みそ汁<br>洋風炒り玉子<br>豚丼風煮込み<br>ブロッコリーのサラダ<br>ひし形杏仁豆腐<br>ふりかけ     | パン<br>野菜ジュース<br>ショルダーハム<br>トマトチキン<br>胡麻ドレサラダ<br>ゼリー  | ごはん みそ汁<br>ピーマンソテー<br>ツナマヨネーズ<br>ふりかけ                        | ごはん みそ汁<br>すき焼き風玉子とじ<br>とろろ<br>しば漬                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 昼<br>食 | ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>サラダ<br>きのこスパゲティ<br>ハッシュドポテト<br>大豆入り野菜のミルクスープ | ごはん<br>牛肉コロッケ・カマンフライ<br>サラダ<br>ロールキャベツ<br>ゆで玉子のマヨネーズサラダ<br>白菜スープ | ごはん みそ汁<br>焼きそば<br>とんかつ<br>かぼちゃの煮物<br>オクラのおかか和え                  | ごはん みそ汁<br>回鍋肉<br>えびカツ<br>大根とかにかまの中華煮<br>ブロッコリーの胡麻和え | ごはん<br>鶏肉のごま照り焼き<br>ひじきの炒り煮<br>ハッシュドポテト<br>きのこ水菜のスープ         | ごはん<br>焼き肉<br>海藻サラダ<br>ニラ玉スープ<br>キムチ                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 夕<br>食 | ごはん<br>カルビ焼き<br>あげと玉葱の玉子とじ<br>きゅうりとレタスのごまみ<br>彩りスープ<br>オレンジ     | ごはん みそ汁<br>チーズメンチカツ<br>チキンのレモンペッパー<br>ミネストローネ風<br>カリフラワーのサラダ     | ごはん<br>クリームシチュー<br>玉ねぎ串カツ<br>ソイボロネーゼマカロニ<br>シーザーサラダ              | 中華丼<br>ミートボールの甘酢煮<br>牛乳                              | ごはん<br>魚介天ぷら<br>大根おろし<br>肉じゃが<br>けんちん汁<br>ゼリー                | チキンカレー<br>サラダ<br>ハムエッグフライ<br>乳酸菌飲料                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 熱 量    | 2359kcal                                                        | 2642kcal                                                         | 2702kcal                                                         | 2553kcal                                             | 2329kcal                                                     | 2850kcal                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |