

☆☆予定献立表(令和7年4月30日～令和7年5月16日)☆☆ 玉丘寮

献立日	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)	5月10日(土)
朝食	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ オムレツ ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 五目煮豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 ちんげん菜と しらす干しのソテー キッシュ 味付けのり	閉寮	ごはん みそ汁 金平ベーコン きゅうりの塩昆布和え ベビーチーズ	ホットドック 胚芽ロール スクランブルエッグ キャベツと ベーコンのスープ パインジュース	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 味付けのり	ごはん みそ汁 赤魚の塩こうじ焼き だし巻き玉子 ツナサラダ 納豆 ふりかけ
昼食	ごはん エビフライ・あじフライ スパゲティ じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え コンソメスープ ヨーグルト	ごはん さばのみそ煮 サラダ ささみの竜田揚げ けんちん汁	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ コーンフライ カマンフライ ほうれん草の ミルクスープ	閉寮	ごはん フィリピン風酢醤油煮 あげと玉葱の玉子とじ 吉野汁 しば漬け オレンジ	梅ひじきごはん 肉豆腐 大根とカニカマのサラダ 野菜のよせあげ カレーから揚げ 牛乳	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 きのこ 水菜のスープ バナナ	カレーライス とんかつ コールスローサラダ フルーツミックス缶
夕食	ごはん きのこ豚肉のみそ炒め 大根サラダ ビストロポテト 小松菜とゆばのスープ	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば 長芋のポテトサラダ わかめと葱の中華風スープ マンゴープリン	閉寮	牛丼 野菜天ぷら 刻みたたくあん 牛乳	ごはん さわらの南部焼き マカロニサラダ ピーマンの金平 豚汁	ごはん ミンチカツ チキンナゲット コールスロー ポテトサラダ あげとセロリ、玉子のスープ	ごはん みそ汁 ハンバーグ グラタンクリームコロケ ナポリタンスパゲティ ハムサラダ	ごはん みそ汁 春巻き 豚キムチ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの にんにく醤油和え
熱量	2444kcal	2450kcal	kcal	kcal	2318kcal	2998kcal	2461kcal	2792kcal
献立日	5月11日(日)	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	一口メモ 豚肉 成分・効能 重要なスタミナ源。ビタミンB1が、肌や内臓を黒く保つ。 豚肉には、内臓を丈夫にするビタミンB1が豊富。玄米の2倍程度含まれていますから、重要なビタミンB1の補給源です。ビタミンB1は糖質を効率よくエネルギーに変えるため、体を疲れにくくします。 選び方 淡いピンク色をしているものを選ぶ。 脂質が気になる人は、ももやヒレなど、脂肪分の少ないところを選ぶようにする。 食べ合わせのコツ スタミナがつくといわれるにら。その理由は硫化アリルが多く含まれているため。硫化アリルは豚肉に多く含まれるビタミンB1の吸収を助けるので、疲労回復やスタミナアップに効果がある。	
朝食	パン ハムステーキ 目玉焼き 青シソサラダ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 キャベツとツナの炒め物 しば漬け 韓国のに	ごはん みそ汁 玉葱とソーセージの マスタード炒め 青きゅうり漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー ツナマヨネーズ のり佃煮	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 一口天ぷら 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 きゅうりのたたき 味付けのり		
昼食	ごはん みそ汁 イカキャベツ 牛丼風煮 蒸し餃子 キャベツの甘酢和え	ごはん さつまい 鶏肉の黒ごま揚げ マカロニサラダ 赤ウィンナーソテー	ごはん トマトスープ ホキのムニエル サラダ ジャーマンポテト ロールキャベツ	ごはん のつぺい汁 和風ハンバーグ ひじきと じゃがいものピリ辛煮 長芋のポテトサラダ	ごはん 豚汁 カレイの煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ 山芋の梅しそ巻き ゼリー	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 小エビの天ぷら 玉吸い		
夕食	麻婆丼 海藻サラダ 春巻き 牛乳	ごはん カルビ焼き 大根サラダ 茄子のはさみ揚げ すまし汁	ごはん 酢豚 いかと大根のサラダ 揚げシューマイ 鶏ひき肉とわかめのスープ ゼリー	ごはん 鶏肉の香りและ きのこスパゲティ ゆで玉子 豆腐と葱のあんかけ汁 ヨーグルト	ごはん 牛肉のチンジャオロース風 海藻サラダ 海老の蒸し餃子 コーンとしめじの 中華風スープ	ごはん みそ汁 鶏肉の龍田揚げ 肉団子の酢豚風 揚げと大根の白煮 春雨の青しそサラダ		
熱量	2511kcal	2186kcal	2385kcal	2488kcal	2209kcal	2244kcal		