

☆ ☆ 予 定 献 立 表 (令和7年6月28日～ 令和7年7月11日) ☆ ☆ 玉 丘 寮

献立日	6月28日 (土)	6月29日 (日)	6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)
朝 食	ごはん みそ汁 あらびきフランク 切り干し大根煮 ささみのごまだれ和え 納豆 ふりかけ	パン パインジュース ハムステーキ 野菜のコンスープ煮 イタリアンドレサラダ フルーツミックス缶	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 ごぼうのしぐれ煮 きゅうりのたたき ふりかけ	メンチカツロール ホテルブレッド れんこんとツナのサラダ キャベツと ベーコンのスープ カフェオレ	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 バイクドエッグ ふりかけ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナサラダ 韓国のり	ごはん みそ汁 牛丼風煮込み だし巻き玉子 ツナサラダ ひし形杏仁豆腐 ふりかけ
昼 食	ごはん カニクリームコロッケ ビーフシチュー 肉団子のピザソース シーザーサラダ	ごはん みそ汁 さばの唐揚げ甘酢あん 鶏塩肉じゃが ミネストローネ風 ひじきと蒸し鳥の ポン酢和え	ごはん さわらのピリ辛焼き 牛肉と大根の煮物 きゅうりとレタスのごまみ 赤ウィナーソテー 豚汁	ごはん ハムエッグフライ チキンナゲット サラダ スパゲティ ポタージュスープ	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 煮込みハンバーグ きのこスパゲティ ポテトフライ コンスープ オレンジ	ごはん 牛肉コロッケ・カマンフライ サラダ ロールキャベツ ゆで玉子のマヨネーズサラダ コンソメスープ	ハヤシライス エビフライ ジャーマンポテト ハムサラダ
夕 食	ごはん エビカツ チンジャオロース風 玉子と野菜のうま煮 青シソサラダ みそ汁	チキンカレー サラダ コーンコロッケ 牛乳	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 ゼリー	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根とカニかまのサラダ れんこんのはさみ揚げ すまし汁 バナナコッタ	ごはん カレー唐揚げ ささみチーズフライ 肉じゃが きのこ汁 しば漬	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 豆腐とザーサイのサラダ わかめと葱の 中華風スープ	ごはん ナポリタンスパゲティ とんかつ 中華風団子 コーンのサラダ みそ汁	ごはん 鶏のから揚げ 豚こら炒め えび焼売 野菜のナムル みそ汁
熱 量	2666kcal	2943kcal	2227kcal	2267kcal	2398kcal	2391kcal	2933kcal	2715kcal
献立日	7月6日 (日)	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	一口メモ 油揚げ 成分・効能 大豆の力でコレステロール値を下げる 大豆たんぱく質はコレステロール値を下げるのに効果的ですが、油揚げにも同じ効果が。また、大豆と同様に豊富なレシチンやリノール酸が、血管壁についたコレステロールを取り除き、血管を正常に戻します。調理に使うときは、熱湯をかけて油抜きすると、脂質を抑えられます。 選び方 乾き過ぎていないもの。大きさや厚みは、好みで選んでOK。 食べ合わせのコツ 水菜に含まれるβカロテンやクロロフィルは、どちらも脂溶性。脂質を含む油揚げと合わせることで吸収率が高まり、水菜本来の抗酸化力をより発揮して免疫力をアップする。	
朝 食	パン 野菜ジュース ハーブウィナー きのこのソテー マカロニサラダ ゼリー	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 みそ汁 豆腐チャンプルー 青きゅうり漬け 味付けのり	ごはん みそ汁 キャベツソテー オムレツ 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 ロースハム のり佃煮	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー 一口天ぷら ふりかけ		
昼 食	ごはん ハンバーグ デリカレーポテトフライ 高野豆腐の煮物と 枝豆の煮物 アスパラサラダ みそ汁	ごはん 焼き鮭 鶏肉と野菜の旨煮 千草漬 赤ウィナーソテー さつま汁 ゼリー	ごはん 豚肉のゆずこしょう炒め ひじきの炒り煮 ハッシュドポテト のっぺい汁	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ ちんげん菜と 豚肉のソテー 豆腐と葱のあんかけ汁 しば漬	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 大豆入り野菜のミルクスープ バナナ	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ビストロポテト 吉野汁		
夕 食	麻婆丼 海藻サラダ 春巻き 牛乳	ごはん チーズ入りミンチカツ フライドチキン サラダ じゃがいもとれんこんの粒マスタード和え ブロッコリーとベーコンのスープ	ごはん 赤魚の煮付け たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ 小松菜とゆばのスープ ヨーグルト	ごはん 牛肉と葱のチンジャオロース風 サラダ 海老の蒸し餃子 コーンとしめじの中華風スープ フルーツ杏仁プリン	ごはん あじの香り漬 牛肉と大根の煮物 ゆで玉子 さつまもち ほうれん草のすまし汁	ごはん 油淋鶏 焼きラーメン 五目中うま煮 イタリアンドレサラダ みそ汁		
熱 量	2575kcal	2417kcal	2170kcal	2417kcal	2389kcal	2553kcal		

