

☆ ☆ 予 定 献 立 表 (令和7年6月14日～ 令和7年6月27日) ☆ ☆ 玉 丘 寮

献立日	6月14日 (土)	6月15日 (日)	6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)	6月21日 (土)
朝 食	ごはん みそ汁 さけの塩焼き 卵の花 小松菜のお浸し 納豆 ふりかけ	パン 抹茶オレ ハーブウィンナー ミートスパゲティ 青シソサラダ バナナ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー 五目煮豆 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 ふりかけ	ホットドック クロワッサン ツナサラダ オムレツ ブロッコリーとベーコンのスープ 野菜ジュース	ごはん みそ汁 キャベツと エリンギの炒め物 ちりめん山椒 のり佃煮	ごはん みそ汁 チンゲン菜と 豚肉のソテー しいたけ入り塩昆布 ベビーチーズ	ごはん みそ汁 さばの味噌煮 だし巻き玉子 ごまだれサラダ パイン缶 ふりかけ
昼 食	ハヤシライス コロッケ ウィンナーのケチャップ炒め フレンチサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉のから揚げ おろしポン酢 肉団子の酢豚風 蒸し焼売 和風サラダ	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 彩りスープ	ごはん 麻婆茄子 揚げギョーザ 大根サラダ 冬瓜とコーンのスープ フルーツ杏にプリン	ごはん 鶏肉の唐揚げ 焼きそば ゆで玉子 青きゅうり漬け	ごはん 牛肉と葱のチンジャオロース風 海藻サラダ 海老の蒸しギョーザ コーンとめじの中華スープ ヨーグルト	カレーライス サラダ コーンコロッケ 乳酸菌飲料	ごはん クリームシチュー チーズメンチカツ イタリアンスパゲティ コールスローサラダ
夕 食	ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め メンチカツ 炊き合わせ マカロニサラダ みそ汁	牛丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	ごはん イカフライ・アジフライ サラダ 里芋とウィンナーのサラダ 野菜たっぷり ベーコンスープ アメリカンチェリー	ごはん 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 のっぺい汁	ごはん さばのみそ煮 サラダ ささみ竜田揚げ 赤ウィンナーソテー 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 大豆入り野菜の ミルクスープ	ごはん チキンカツ デミグラスハンバーグ ミネストローネ風 大根サラダ みそ汁	ごはん ササミシソカツ とんてき風炒め つみれ煮 春雨サラダ みそ汁
熱 量	2651kcal	2751kcal	2440kcal	2434kcal	2737kcal	2508kcal	2693kcal	2562kcal
献立日	6月22日 (日)	6月23日 (月)	6月24日 (火)	6月25日 (水)	6月26日 (木)	6月27日 (金)	一口メモ	
朝 食	パン フルーツミックス ハムエッグ ジャーマンポテト たまねぎドレサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 野菜炒め バイクドエッグ ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え ポイルウィンナー 味付けのり	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 ロースハム 韓国のり	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ごま昆布 ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め 一口天ぷら ふりかけ	一口メモ 豆腐 成分・効能 カルシウムたっぷりの低エネルギー食品 豆腐は大豆が原料の食品。必須アミノ酸のほか、ビタミン、カルシウムなどが豊富で、大豆よりも消化・吸収に優れています。 血中脂質のバランスを整えるサポニンも豊富です。コレステロール値などが気になる場合は、肉の代わりに豆腐を使えば消化もよく、たんぱく質もとれます。 選び方 木綿豆腐はでこぼこしていて、黄みを帯びているもの。絹ごし豆腐は、表面がぬるぬるして見えるものは、劣化の可能性が高いため、避ける。 食べ合わせのコツ 豆腐に豊富なグルタミン酸やチロシンは、脳の働きをよくするアミノ酸の一種。なめこのネバネバ成分であるムチンがアミノ酸の吸収を高めるため、健脳効果が期待できる。	
昼 食	ごはん アジフライ 八宝菜 さつま芋のあっさり煮 春雨の酢の物 みそ汁	ごはん ホキのムニエル サラダ スパゲティ パンパキンサラダ 野菜スープ ゼリー	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ ミニギョーザ ピリ辛スープ バナナ	ごはん たち魚の天ぷら ごままぶし ささみ竜田揚げ あげと玉葱の玉子とじ きゅうりとレタスのごまもみ 吉野汁	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ポテトフライ 豚肉と豆苗のスープ パンナコッタ	中華ちまき 皿うどん ミートボールの甘酢煮 乳酸菌飲料		
夕 食	ハッシュドビーフ サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん ミンチカツ フライドチキン ひじきの炒り煮 チンゲン菜としらす干しのソテー トマトスープ	ごはん きのこ豚肉のみそ炒め 大根とカニガマのサラダ ハッシュドポテト すまし汁 しば漬	ごはん すき焼き風煮 いかと大根のサラダ 野菜天ぷら のむヨーグルト	ごはん マグロカツ 鶏の天ぷら 肉じゃが 根菜のごま汁 青きゅうり漬け	ごはん 白身魚フライ おろし豆腐ハンバーグ ツナポトフ 和風サラダ みそ汁		
熱 量	2932kcal	2489kcal	2322kcal	2246kcal	2532kcal	2444kcal		

