

☆ ☆ 予 定 献 立 表 (令和7年5月31日～ 令和7年6月13日) ☆ ☆ 玉 丘 寮

献立日	5月31日 (土)	6月1日 (日)	6月2日 (月)	6月3日 (火)	6月4日 (水)	6月5日 (木)	6月6日 (金)	6月7日 (土)
朝 食	ごはん みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 豚汁風煮 かまぼこと青菜の和え物 みかん缶 ふりかけ	パン おいしい牛乳バニラ ハムエッグ イタリアンスパゲティ ささみサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 ロースハム ふりかけ	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 しば漬け のり佃煮	たまごロール 胚芽ロール サラダ ポイルウィンナー ポタージュスープ アップルジュース	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 6Pチーズ	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 赤魚の味噌つけ焼き 炒り玉子 小松菜の生姜和え ひし形マンゴープリン ふりかけ
昼 食	ごはん ビーフシチュー チキンカツ ベーコンソテー シーザーサラダ	ごはん タッカルビ風炒め コロツケ 大根の中華煮 たまねぎドレサラダ みそ汁	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 コーンスープ	ごはん タラのムニエル サラダ スパゲティ パンプキンサラダ 野菜スープ	わかめごはん 肉豆腐 サラダ 小エビの天ぷら 牛乳	ごはん カレイ唐揚げ ささみチーズフライ 肉じゃが きゅうりとレタスのごまみ コーンとしめじの 中華風スープ	ごはん 鶏肉の香りしめじ きのこスパゲティ ピーマンの金平 玉吸い	カレーライス とんかつ 金平ごぼう 胡麻ドレサラダ
夕 食	ごはん 野菜のかき揚げ 豚肉の生姜焼き 野菜のうま煮 スパゲティサラダ みそ汁	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん カレイ唐揚げ 鶏の天ぷら あげと玉葱の玉子とじ きゅうりとレタスのごまみ のつべい汁	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 すまし汁 ゼリー	ごはん カレー風味の豚生姜焼き マカロニサラダ 山芋の梅しそ巻き 吉野汁	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ 春豆スープ バナナ	ごはん エビフライ ハンバーグ ポトフ 人参サラダ みそ汁	ごはん チキン南蛮 塩焼きそば 大根のそぼろ煮 ミックスサラダ みそ汁
熱 量	2615kcal	2901kcal	2392kcal	2316kcal	2906kcal	2257kcal	2616kcal	2897kcal
献立日	6月8日 (日)	6月9日 (月)	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)	一口メモ 大豆 成分・効能 良質のたんぱく質と不飽和脂肪酸が豊富 大豆は「畑の肉」ともいわれるほど、良質なたんぱく質が豊富です。また、配糖体の一種のサポニン、女性ホルモンに似たイソフラボン、食物繊維もたっぷり。更年期障害、ガンの予防に効果があります。 動脈硬化を防ぐ不飽和脂肪酸や、記憶力を高めるレシチンなども豊富です。 選び方 表面がつややかで、ふっくらしていて、粒がそろっているもの。豆の形が整っているものを。 食べ合わせのコツ 大豆に豊富で、強い抗酸化作用のあるイソフラボンは、肌の代謝を促して美肌をつくる。同じく肌を健康に保つビタミンCが豊富なゴーヤと合わせれば、つやつや肌に。	
朝 食	パン 乳酸菌飲料 ウィンナー トマトチキン ツナサラダ	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 キャベツと 焼き豚の和え物 一口天ぷら 韓国のり	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 豚肉ともやしのソテー ツナマヨネーズ 味付けのり	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー しば漬け ふりかけ		
昼 食	ごはん ささみ梅しそ巻き 豚肉の胡麻味噌炒め 里芋の煮物 花野菜サラダ みそ汁	ごはん 酢豚 海藻サラダ 蒸しシューマイ ニラ玉スープ ヨーグルト	ごはん 牛肉コロツケ・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	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根とカニカマのサラダ れんこんのはさみ揚げ 小松菜とゆばのスープ ヨーグルト	ごはん 赤魚の煮付け たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ さつまいも汁	ごはん 厚切りハムカツ チキンナゲット サラダ ジャーマンポテト ほうれん草のミルクスープ		
夕 食	親子丼 野菜天ぷら 刻みたたくあん 牛乳	ごはん 焼き鮭 鶏肉と野菜の旨煮 千草漬け 赤ウィンナーソテー きのこ汁	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 春巻き かきたま風スープ	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ ポテトサラダ コールスロー あげとセロリ、 玉子のスープ	ごはん 豚肉のゆずこしょう炒め スパゲティサラダ ハッシュドポテト 玉子スープ プリン	ごはん イカキャベツ 牛肉のしぐれ煮 蒸し餃子 キャベツとコーンのサラダ みそ汁		
熱 量	2558kcal	2249kcal	2400kcal	2290kcal	2627kcal	2494kcal		

