

☆☆予定献立表(令和7年7月12日～令和7年7月25日)☆☆ 玉丘寮

献立日	7月12日(土)	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
朝食	ごはん みそ汁 さばの青じそ焼き つみれ煮 小松菜のおかか和え みかん缶 ふりかけ	パン 抹茶オレ ロールキャベツ/ウィンナー ミネストローネ風煮 サウザンドドレサラダ バナナ	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 きゅうりと さきイカの和え物 ロースハム 韓国のり	焼きそばロール 胚芽ロール ツナサラダ キッシュ ポタージュース 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 ちんげん菜と 豚肉のソテー 青きゅうり漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 ハムステーキ かぼちゃの煮物 青しそサラダ ヨーグルト ふりかけ
昼食	ポークカレー カニクリームコロッケ ベーコンソテー ツナサラダ	ごはん ハムマヨポテトフライ 敬佑の柚子胡椒炒め さつま揚げの煮物 マカロニサラダ みそ汁	ごはん 酢豚 大根とカニかまのサラダ ミニギョーザ 鶏ひき肉と わかめのスープ マンゴープリン	ごはん フィリピン風酢醤油煮 あげと玉葱の玉子とじ 吉野茹 しば漬 オレンジ	ごはん さばのみそ煮 豆腐と水菜の さっぱりサラダ れんこんのはさま揚げ 玉吸い	ごはん カルビ焼き 大根サラダ ハッシュドポテト すまし汁 ヨーグルト	ごはん えびカツ イカリングフライ コールスロー じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え 野菜たっぷりベーコンスープ	ごはん ビーフシチュー コロッケ 金平ごぼう シーザーサラダ
夕食	ごはん えびカツ 回鍋肉 切り干し大根煮 ササミのサラダ みそ汁	他人丼 野菜たっぷり 刻みたくあん 牛乳	ごはん タラのムニエル サラダ スパゲティ 長芋のポテトサラダ 野菜スープ	ごはん 和風ハンバーグ ごぼうのしぐれ煮 ポテトフライ きのこ水菜のスープ	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	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ 揚げギョーザ ピリ辛スープ	ごはん 豆腐ハンバーグ ポークシチューカツ 大根の洋風煮物 スパゲティサラダ みそ汁	ごはん 八宝菜 春巻き 焼売 和風サラダ みそ汁
熱量	2546kcal	2685kcal	2369kcal	2217kcal	2976kcal	2432kcal	2534kcal	2579kcal
献立日	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)		
朝食	パン 乳酸菌飲料 あらびきフランク オムレツ 花野菜の和え物	ごはん みそ汁 牛ごぼう パプリカの金平 フレンチサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉の柳川風 味付けもずく しば漬	ごはん みそ汁 ひき肉ともやしの辛辣焼き ゆで玉子の マヨネーズサラダ のり佃煮	ごはん みそ汁 玉葱と鶏肉のチーズ炒め ゴールデンウィンナー ふりかけ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー 温泉玉子 ふりかけ	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一〇メモ</div> <p style="text-align: center;"><u>納豆</u></p> <p>成分・効能 納豆菌が腸内環境を整える</p> <p>大豆を発酵させてつくる納豆には、納豆菌(ナットウキナーゼ)が含まれます。この働きにより、ビタミンB2は大豆の約6倍。良質なたんぱく質や不飽和脂肪酸、食物繊維も多く、便秘予防、美肌づくりに有効です。よく混ぜることで納豆菌が活性化し、血栓溶解作用などを高めます。</p> <p>選び方 納豆は腹もちがよく、肥満の予防・改善などに役立つ。子どもや高齢者には、消化・吸収がよいひき割り納豆がおすすめ。</p> <p>食べ合わせのコツ オクラをサツとゆでて刻み、納豆に混ぜると、めめり成分のムチンの働きにより納豆の大豆たんぱく質の吸収率がよくなる。疲労を回復したり、スタミナ増強に効果がある。</p>	
昼食	ごはん ぶりの照り煮 ヒレカツ 豚肉とピーマンの千切り炒め 中華春雨 みそ汁	ごはん クリームシチュー フィッシュフライ デミグラスミートボール ハムサラダ	ごはん 魚介たっぷり 大根おろし 鶏肉と野菜の旨煮 赤ウィンナーソテー 彩りスープ	中華ちまき 冷やし中華 焼きギョーザ 乳酸菌飲料	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・フライチキン ひじきの炒り煮 ちんげん菜としらす干しのソテー トマトスープ ヨーグルト		
夕食	ごはん チキン南蛮 おろしハンバーグ 大根とベーコンの南蛮煮 ごぼうサラダ みそ汁	ごはん 焼き肉 サラダ ニラ玉スープ キムチ	ごはん チキンチャップ サラダ きのこスパゲティ 大豆入り野菜のミルクスープ ティラミス	カツめし ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 関東煮 トマトと きゅうりの酢物の きのこ汁 ゼリー	ごはん 肉団子の酢豚風 チキンカツ 中華野菜炒め ささみのサラダ みそ汁		
熱量	2684kcal	2655kcal	2589kcal	2693kcal	2421kcal	2400kcal		