

☆ ☆ 予 定 献 立 表 (令和7年7月26日～ 令和7年8月14日) ☆ ☆ 玉 丘 寮

献立日	7月26日 (土)	7月27日 (日)	7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)	8月1日 (金)	8月2日 (土)
朝 食	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き ハムエッグ ひじきのサラダ 納豆 ふりかけ	パン 野菜ジュース ショルダーハム トマトチキン シーザーサラダ ひし形マンゴープリン	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め 目玉焼き 青きゅうり漬け	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー しそ昆布 ベビーチーズ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ポイルキャバツ 一口天ぷら ふりかけ	ごはん みそ汁 すき焼き風玉子とじ とろろ 梅干し	ごはん みそ汁 キャバツと 焼き豚の和え物 ポイルウィンナー 味付けのり	ごはん キャバツと エリンギの炒め物 ツナサラダ ふりかけ
昼 食	チキンカレー とんかつ ピーマンと ベーコンのソテー コールスローサラダ	ごはん 豚肉のごまみそ炒め かれいの唐揚げ 高野豆腐の煮物 ポテトマカロニ みそ汁	炊き込みごはん 豚肉のたたき風 小エビの天ぷら すまし汁	ビビンバ 海藻サラダ 蒸し海老餃子 カリフラワーと しめじのかきたま汁	ごはん さばの梅干し煮 マカロニサラダ 生姜香る鶏天ぷら さつま汁 青きゅうり漬け	ホットドック チーズバーガー サラダ ポテトフライ グレープフルーツジュース	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 冷や奴 玉吸い	焼きおにぎり 冷やしそうめん 小エビの天ぷら 西瓜
夕 食	ごはん 鶏肉の山賊焼き 白身魚フライ 厚揚げと白菜の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ 春雨スープ	ごはん たち魚の天ぷら ごまぶし ささみ竜田揚げ 肉じゃが きゅうりとレタスのごまみ 根菜のごま汁	ごはん 鶏肉の香りとえ 切り干し大根の炒り煮 ブロッコリーのコンマヨネーかけ 吉野汁 しし漬け	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ゆで玉子 小松菜とゆばのスープ プリン	ガバオライス 海藻サラダ 揚げギョーザ コーンスープ	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ じゃがいもといんげんの粒マスタード和え 大豆入り野菜のミルクスープ 豆乳バナナコッタ	ごはん きのこ豚肉の みそ炒め いかと大根のサラダ 茄子のはさみ揚げ すまし汁
熱 量	2745kcal	2448kcal	2370kcal	2512kcal	2565kcal	2994kcal	2432kcal	2063kcal
献立日	8月3日 (日)	8月4日 (月)	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月14日 (木)	一口メモ 豆乳 成分・効能 美肌効果のあるイソフラボンが豊富 大豆に水分を加えてすりつぶし、煮てこしたものが豆乳です。大豆と比べて消化がよいのが特徴です。 大豆と同じく、サポニンやイソフラボンが豊富で、コレステロール値を下げたり、美肌効果や若返り効果が期待できます。良質な大豆たんぱくも含まれているので、肥満予防にも。 選 調整豆乳と無調整豆乳がある。無調整豆乳のほうが栄養価は高めだが、飲みにくいという人も。その場合は、砂糖を入ると飲みやすくなる。 食 食べ合わせのコツ 豆乳には、大豆の食物繊維が豊富に含まれている。バナナの整腸効果と合わせれば、便秘解消効果。ミキサーに入れてシェイクにすると、バナナの甘さで飲みやすくなる。	
朝 食	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 エッグサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁 キャバツと鮭フレークの ごま油和え ロースハム 韓国のり	ごはん みそ汁 ウィンナーと 玉葱のソテー 目玉焼き ふりかけ	ごはん みそ汁 金平ごぼう きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ 五目煮豆 青きゅうり漬け	閉寮		
昼 食	ごはん 鶏肉の酢豚風 海藻サラダ 春巻き 春雨スープ	菜めし 肉豆腐 サラダ 山羊の梅しそ巻き 牛乳	ごはん 鶏肉のバンバンジー焼き 中華サラダ 蒸しシューマイ わかめと葱の中華風スープ	ごはん 厚切りハムカツ・チキンゲット サラダ 里芋とウィンナーのサラダ ブロッコリーとベーコンのスープ 白桃 (缶)	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ ミニギョーザ 豚肉と豆苗のスープ	閉寮		
夕 食	ごはん タラのムニエル サラダ ロールキャバツ ジャーマンポテト トマトスープ ゼリー	ごはん 豚ヒレカツ スパゲティサラダ ピーマンの金平 あげとセロリ、 玉子のスープ	ごはん 赤魚の煮付け たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ 彩りスープ ヨーグルト	ごはん カレー風味の豚生姜焼き ひじきの炒り煮 ハッシュドポテト 冬瓜とコーンのスープ	閉寮	閉寮		
熱 量	2296kcal	2434kcal	2219kcal	2546kcal	kcal	kcal		