

☆ ☆ 予 定 献 立 表 (令和7年8月29日～ 令和7年9月11日) ☆ ☆ 玉 丘 寮

献立日	8月29日 (金)	8月30日 (土)	8月31日 (日)	9月1日 (月)	9月2日 (火)	9月3日 (水)	9月4日 (木)	9月5日 (金)
朝 食	ごはん みそ汁 玉子焼き 大根おろし 納豆 味付けのり	ごはん ふりかけ 鮭の塩焼き 大根と竹輪の煮物 フレンチサラダ バナナ みそ汁	パン 野菜ジュース あらびきフランク スクランブルエッグ 胡麻ドレサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め ちりめん山椒 韓国のり	ごはん みそ汁 ベーコンと れんこんの金平 青きゅうり漬け 味付けのり	たまごロール ホテルブレッド サラダ ポイルウィンナー ポタージュース 野菜ジュース	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 豚肉ともやしのソテー 一口天ぷら のり佃煮
昼 食	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ ちんげん菜と豚肉のソテー 赤ウィンナーソテー すまし汁	ごはん ビーフシチュー メンチカツ ハムの炒め物 ブロッコリーサラダ	ごはん 鶏肉の照り焼き炒め 白身魚フライ 野菜のコーンスープ煮 イタリアンドレサラダ みそ汁	ごはん 豚肉のゆずこしょう炒め マカロニサラダ ハッシュドポテト 冬瓜とコーンのスープ	ごはん 鶏肉のパンパンジー焼き 中華サラダ 蒸しシューマイ 春雨スープ	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	ごはん チーズ入りミンチカツ フライドチキン サラダ 里芋とウィンナーのサラダ 白菜スープ	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ ニラ玉スープ
夕 食	ごはん カニクリームコロッケ 鶏肉ときのこの バター醤油炒め マカロニのトマト煮 花野菜の和え物 みそ汁	ごはん 油淋鶏 麻婆豆腐 蒸し餃子 春雨の酢の物 みそ汁	ハッシュドビーフ サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん たち魚の天ぷら ごままぶし 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もみ 吉野汁 がどう	ごはん すき焼き風煮 いかと大根のサラダ ちくわの磯辺揚げ 乳酸菌飲料	ごはん 焼き鮭 肉じゃが 千草漬け のっぺい汁	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根サラダ れんこんのはさみ揚げ すまし汁 しば漬け ゼリー	ごはん たこキャベツカツ 鶏塩肉じゃが 野菜炒め マカロニサラダ みそ汁
熱 量	2339kcal	2627kcal	2834kcal	2504kcal	2295kcal	2394kcal	2248kcal	2196kcal
献立日	9月6日 (土)	9月7日 (日)	9月8日 (月)	9月9日 (火)	9月10日 (水)	9月11日 (木)	一口メモ トマト 成分・効能 リコピンなどの強い抗酸化作用で体を守る トマトの「赤色」の成分は、リコピン。カロテノイド(ビタミンAの仲間)の1つで、強い抗酸化作用があります。体を酸化から守ってくれるので、アンチエイジングや花粉症、環境汚染物質からのダメージを防いでくれます。また、紫外線の影響も防ぐため、シミやソバカスを予防したり、美肌効果も期待できます。 選び方 ずっしりと重いものは、糖度が高い。色ツヤが鮮やかでハリがあるものを。 食べ合わせのコツ トマトに含まれるビタミン様物質のケルセチンは、ビタミンCの体内活性を高めてくれる。じゃがいもなど、ビタミンCの多いほかの食材と組み合わせることで、美肌効果や老化防止に。	
朝 食	ごはん みそ汁 ハムステーキ だし巻き玉子 ミックスサラダ 納豆 ふりかけ	パン 乳酸菌飲料 オムレツ ウィンナーのコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ 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 バイクドエッグ ふりかけ	ごはん みそ汁 ウィンナーと 玉葱のソテー きゅうりの塩昆布和え 6Pチーズ	ごはん みそ汁 糸こんにゃくと れんこんのごま炒め 青きゅうり漬け ふりかけ		
昼 食	ポークカレー とんかつ 春雨の酢の物 ツナサラダ	ごはん チキンカツ 豚肉のみそ炒め 里芋の煮物 スパゲティサラダ みそ汁	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 赤ウィンナーソテー きのこ汁 プリン	中華ちまき 皿うどん ミートボールの甘酢煮 乳酸菌飲料	ごはん さばの梅干し煮 春雨サラダ ささみスティック 根菜のごま汁	ごはん かぼちゃコロッケ ミンチカツ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 小松菜とゆばのスープ みかん		
夕 食	ごはん アジフライ 焼き肉風炒め 竹輪の煮物 ポテトサラダ みそ汁	親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	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 鶏肉の黒ごま揚げ スパゲティサラダ ゆで玉子 さつま汁 しば漬け	ごはん 豚キムチ 海藻サラダ 春巻き カリフラワーとしめじのかきたま汁 マンゴープリン	わかめごはん 肉豆腐 サラダ 山芋の梅しそ巻き 牛乳		
熱 量	2775kcal	2514kcal	2716kcal	2556kcal	2187kcal	2138kcal		

