

☆☆予定献立表(令和7年9月12日～令和7年9月25日)☆☆ 玉丘寮

献立日	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)
朝食	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 さばの塩焼き 金平ごぼう ほうれん草のおかか和え みかん缶 ふりかけ	パン おいしい牛乳/バニラ あらびきフランク スクランブルエッグ コールスローサラダ パイン缶	ごはん みそ汁 赤魚の西京焼き つみれの煮物 チョレギサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ	ごはん みそ汁 野菜炒め 五目煮豆 韓国のり	焼きそばロール クロワッサン ツナサラダ キッシュ ブロッコリーとベーコンのスープ カフェオレ	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 青きゅうり漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 ちんげん菜と 豚肉のソテー オムレツ のり佃煮
昼食	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 すまし汁	ハヤシライス ハッシュポテト ウィンナーソテー ミックスサラダ	ごはん おろしポン酢ハンバーグ 鶏天 かぼちゃの煮物 キャベツのうま塩和え みそ汁	ごはん メンチカツ 豚丼風煮 切り干し大根の群の物 ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん カレー唐揚げ 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 彩りスープ	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	ごはん 牛肉コロッケ・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 鶏肉のバンバンジー焼き 中華サラダ 蒸しシューマイ 春雨スープ
夕食	ごはん 春巻き 豚肉の生姜炒め ひじきの煮物 ツナサラダ みそ汁	ごはん 鶏のから揚げ ハ宝菜 焼売 蒸し鶏のサラダ みそ汁	ごはん クリームコロッケ チキンのレモンソテー 大根の南蛮煮 サウザンドレサラダ みそ汁	カレーライス サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ きのこスパゲティ ハッシュドポテト コーンスープ ゼリー	ごはん カルビ焼き 大根サラダ 茄子のはさみ揚げ すまし汁	ごはん 赤魚の煮付け たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ 豚汁 バナナ	ごはん 白身魚フライ 豚肉と野菜の塩炒め 厚揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え みそ汁
熱量	2343kcal	2653kcal	2709kcal	2914kcal	2535kcal	2604kcal	2477kcal	2384kcal
献立日	9月20日(土)	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	一口メモ ほうれん草 成分・効能 豊富な鉄と葉酸で貧血を防ぐ 鉄が牛レバーに匹敵するほど多いのが特徴です。マグネシウムも含まれ、カルシウムの働きを助けたり、月経前症候群を和らげてくれます。また、旬の冬場のほうが栄養価に優れ、ビタミンCは夏の3倍にもなります。アクがあるので、塩ゆでして水にくぐらせます。 選び方 葉の緑が濃く、ピンと張ってみずみずしいもの。茎がしっかりしているものを選ぶ。 食べ合わせのコツ ほうれん草には、造血作用のある葉酸や、赤血球のもととなる鉄が豊富に含まれる。卵や肉などたんぱく質と合わせると鉄の吸収率が高まり、貧血予防効果がアップする。	
朝食	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 筑前煮 青じそサラダ ひし形杏仁豆腐 ふりかけ	ごはん みそ汁 目玉焼き 野菜のトマト煮 和風サラダ ゼリー 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 ふりかけ	ごはん みそ汁 焼きさば 金平ベーコン 青きゅうり漬け	ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め ちりめん山椒 味つけのり	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー きゅうりのたたき ふりかけ		
昼食	ごはん クリームシチュー エビフライ ミートスパゲティ ハムサラダ	ごはん 油淋鶏 焼きそば 肉団子の中華煮 ポテトサラダ みそ汁	ごはん イカフライ 白身魚フライ サラダ マカロニサラダ 野菜たっぷりベーコンスープ ヨーグルト	テーブルパン クロワッサン ミートスパゲティ コールスロー ポテトフライ グレープフルーツジュース	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ わかめと葱の 中華風スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き いかと大根のサラダ 鶏天 小松菜とゆずのスープ ゼリー		
夕食	ごはん かぼちゃコロッケ とんてき ポトフ ひじきサラダ みそ汁	麻婆丼 海藻サラダ 春巻き 乳酸菌飲料	ビビンバ 豆腐と水菜の さっぱりサラダ カリフラワーと しめじのかきたま汁	牛丼 野菜天ぷら 刻みたかあん 牛乳	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 ヨーグルト	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		
熱量	2533kcal	2709kcal	2613kcal	2969kcal	2215kcal	2556kcal		

