

☆☆予定献立表(令和7年9月26日～令和7年10月9日)☆☆玉丘寮

献立日	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)
朝食	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー ごま昆布 6Pチーズ	ごはん みそ汁 かゆいのから揚げ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーサラダ 納豆 ふりかけ	パン 抹茶オレ スパニッシュオムレツ ウィンナー 玉ねぎドレサラダ ひし形マンゴープリン	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 きゅうりとさきイカの和え物 ロースハム ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん みそ汁 キャベツソテー 目玉焼き ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 バイクドエッグ ふりかけ	ごはん みそ汁 れんこんと ツナのサラダ ポイルウィンナー ふりかけ
昼食	ごはん さばのみそ煮 サラダ ささみ竜田揚げ ゆで玉子 けんちん汁	ごはん ビーフシチュー チキンカツ ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ	ごはん ササミ紫蘇カツ ポークチャップ 大根の洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き 切り干し大根の炒り煮 ビストロポテト すまし汁	ごはん 和風ハンバーグ ひじきとじゃがいものピリ辛煮 ハッシュドポテト のっぺい汁 しば煮け	ホットドック チーズバーガー サラダ ポテトフライ アップルジュース	ごはん エビフライ あじフライ スパゲティ じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え きのこ水菜のスープ	ごはん 牛肉の甘辛煮 サラダ 山芋の梅しそ巻き 冬瓜とコーンのスープ
夕食	ごはん みそ汁 ポークシチューカツ たまごベーコンマヨフライ トマトチキン ウィンナーソテー マカロニサラダ	ごはん えびカツ チンジャオロース風炒め 蒸し餃子 キャベツの塩レモン和え みそ汁	ハッシュドビーフ サラダ コーンコロッケ 牛乳	ごはん 酢豚 揚げギョーザ 大根とカニカマのサラダ 鶏ひき肉とわかめのスープ フルーツ杏仁プリン	カツめし ポテトサラダ コンソメスープ	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきの炒り煮 ハッシュドポテト 吉野汁 ヨーグルト	ごはん 牛丼風煮込み アジフライ 鶏の中華スープ煮 マカロニサラダ みそ汁
熱量	2316kcal	2529kcal	2782kcal	2482kcal	2616kcal	2717kcal	2469kcal	2405kcal
献立日	10月4日(土)	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	一口メモ 小松菜 成分・効能 牛乳に匹敵するカルシウムを含む 鉄やカルシウムの含有量はもうれん草以上で、特にカルシウムは牛乳に匹敵します。また、ビタミンCが多く含まれるので、免疫力アップが期待できます。 体内の余分な塩分を排出して血圧を下げるカリウムや、抗酸化作用が強くガン抑制に効果的なβカロテンも豊富に含まれています。 選び方 葉は濃い緑色で、肉厚のものを。茎はピンとされていて、短く厚いものがよい。 食べ合わせのコツ ごまやしらす干し、牛乳など、カルシウムを含む食材と合わせると、カルシウムの吸収率が高くなる。また、きのこなどに多いビタミンDと合わせると、さらに吸収がよくなる。	
朝食	ごはん みそ汁 ハムステーキ だし巻き玉子 チーズサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ	パン 野菜ジュース チーズオムレツ マカロニのトマト煮 胡麻ドレサラダ バナナ	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 韓国のり	ごはん みそ汁 野菜炒め 五目煮豆 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 ウィンナーのケチャップ炒め のり佃煮	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ しいたけ入り塩昆布 ベビーチーズ		
昼食	ごはん 豚ニラ炒め ヒレカツ 焼売 ポテトサラダ みそ汁	ごはん たまごベーコンマヨフライ ハンバーグ ポトフ 青じそサラダ みそ汁	ごはん ミンチカツ チキンナゲット コールスロー ポテトサラダ あびとセロリ、玉子のスープ	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 みかん	ごはん 豚肉の七味焼き マカロニサラダ ビストロポテト 玉吸い ヨーグルト	ごはん 鶏肉の香りしそ和え きのこスパゲティ ピーマンの金平 すまし汁		
夕食	ポークカレー チキンカツ 野菜のナムル キャベツとコーンのサラダ	親子丼 野菜たっぷり 刻みたくあん 牛乳	ごはん 焼き鮭 肉じゃが 千草漬け のっぺい汁 プリン	ごはん ハムエッグ ささみチーズフライ サラダ スパゲティ ポタージュスープ	ごはん カレーの煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ れんこんのはさみ揚げ さつま汁	ごはん 牛肉と葱のチンジャオロース風 サラダ 海老の蒸し餃子 コーンとしめじの中華風スープ マンゴープリン		
熱量	2565kcal	2567kcal	2232kcal	2450kcal	2433kcal	2395kcal		

