

☆☆予定献立表(令和7年10月10日～令和7年10月23日)☆☆ 玉丘寮

献立日	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)
朝食	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 青きゅうり漬け 韓国のり	ごはん みそ汁 あじの南蛮漬け ミートボール ツナサラダ ひし形杏仁豆腐 ふりかけ	パン 野菜ジュース ウィンナー ハムエッグ グリーンサラダ ゼリー	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ さつま揚げの煮物 人参ドレサラダ 納豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 金平ベーコン きゅうりのたたき のり佃煮	たまごロール ミルクテーブルパン ポイルウィンナー サラダ 野菜スープ カフェオレ	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー しば漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと ハムの玉子炒め ちりめん山椒 味付けのり
昼食	中華ちまき みそラーメン 揚げなすとえびの 中華サラダ	ハヤシライス エビフライ さつま芋の甘煮 キャベツサラダ	ごはん 鶏のから揚げ甘酢あん ミートスパゲティ 大根とかいかの中華煮 ごぼうサラダ みそ汁	ごはん 白身魚フライ 豚肉のしぐれ煮 筍とピーマンの炒め物 ポテトサラダ みそ汁	ごはん カレー唐揚げ ミニミンチカツ 焼きそば かきたま風スープ ゼリー	ごはん すき焼き風煮 いかと大根のサラダ 野菜たがら 牛乳	ごはん 鶏肉のからし揚げ 切り干し大根と ひじきの炒り煮 すまし汁	ごはん カレー風味の 豚生姜焼き 大根とカニカマの サラダ ハッシュドポテト 冬瓜とコーンのスープ
夕食	ごはん かぼちゃコロッケ とんてき 五目中華うま煮 玉ねぎドレサラダ みそ汁	ごはん メンチカツ 豚焼肉炒め 切り干し大根の煮物 スパゲティサラダ みそ汁	ごはん カニクリームコロッケ ロールキャベツ ジャーマンポテト コーンサラダ みそ汁	麻婆丼 海藻サラダ 肉巻き 乳酸菌飲料	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 彩りスープ	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 揚げギョーザ 玉子スープ	ごはん 赤魚の煮つけ たご焼き もやしと蒸し鶏のサラダ 豚汁 パンナコッタ	ごはん えびカツ 豚肉じゃが 肉団子のチリソース ツナサラダ みそ汁
熱量	2186kcal	2650kcal	2737kcal	2501kcal	2285kcal	2665kcal	2120kcal	2443kcal
献立日	10月18日(土)	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	<p><b>一口メモ</b></p> <p><b>成分・効能</b> <b>βカロテン</b>で肌や髪を健康に、免疫力を高める</p> <p>にんじんに含まれるβカロテンは、抗酸化作用が強く、免疫力を高める、美肌をつくる、ガンを予防する、老化を防止するなど多くの効用があります。栄養成分は特に皮のすぐ下に集まっているので、無農薬のものを選んで、できるだけ皮はむかず食べるか、皮も調理して食べましょう。</p> <p>また、葉は根の2倍のビタミンAを含んでいます。</p> <p><b>選び方</b> 皮がつやつやして全体に重みがあるものを。首が青いものや黒いものは、かたい。</p> <p><b>食べ合わせのコツ</b> 新陳代謝を活発にする動きがあるわかめと合わせてとることで、にんじんのβカロテンの抗酸化作用が活発になり、いきいきとした髪をつくる。免疫力を高まるため、かぜ予防にも効果的。</p>	
朝食	ごはん みそ汁 めばるの煮つけ 五目金平 青じそサラダ みかん缶 ふりかけ	パン 乳酸菌飲料 ガレット トマトチキン ミックスサラダ	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 ピーマンソテー ツナマヨネーズ 韓国のり	ごはん みそ汁 キャベツと 焼き豚の和え物 オムレツ 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		
昼食	ごはん ビーフシチュー コロッケ 蒸し餃子 和風サラダ	ごはん とんかつ 焼きそば ひじき煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん 鮭の天ぷら ごままぶし 山芋の短冊揚げ 肉じゃが きのこ汁 ヨーグルト	中華ちまき 血うどん 春巻き たご焼き風スティック 乳酸菌飲料	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 ゆで玉子 さつまいも ほうれん草のすまし汁	ごはん 豚肉のブラウンソース煮 サラダ コーンフライ 貝柱フライ 大豆入り野菜のミルクスープ		
夕食	ごはん 油淋鶏 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 ナポリタンサラダ 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 鶏肉のバンバンジー焼き 海藻サラダ 蒸しシューマイ 春雨スープ	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 トマトスープ	ごはん さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮 ピーマンの金平 けんちん汁 オレンジ	わかめごはん 肉豆腐 サラダ ささみ竜田揚げ 牛乳		
熱量	2632kcal	2888kcal	2351kcal	2444kcal	2250kcal	2609kcal		

