

★ ★ 予 定 献 立 表 (令和7年10月24日～ 令和7年11月6日) ★ ★ 玉 丘 寮

献立日	10月24日 (金)	10月25日 (土)	10月26日 (日)	10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)
朝 食	ごはん みそ汁 キャバツソテー しば漬け 6Pチーズ	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 胡麻かぼちゃ キャバツサラダ ヨーグルト ふりかけ	パン パインジュース あらびきフランク 野菜のコーンスープ煮 ツナサラダ ゼリー	ごはん みそ汁 玉葱とソーセージの マスタード炒め 一口天ぷら ふりかけ	ごはん みそ汁 金平ごぼう 青きゅうり漬け 味付けのり	メンチカツロール テーブルパン ツナサラダ ウィンナーのケチャップ炒め ポタージュースープ 野菜ジュース	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー キッシュ ふりかけ	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 海老のタルタルソースカツ チキンナゲット きのこスパゲティ ひじきの炒り煮 あげとセロリ、 玉子のスープ	ハッシュドビーフ 目玉焼きフライ ほうれん草のナムル スパゲティサラダ	ごはん カレーコロッケ デミグラスハンバーグ 高野豆腐の含め煮 春雨サラダ みそ汁	ごはん 酢豚 春雨サラダ ミニギョーザ 鶏ひき肉と わかめのスープ ヨーグルト	ごはん 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ ジャーマンポテト ピリ辛スープ	ごはん さんまの煮つけ もやしと蒸し鶏のサラダ れんこんのはさみ揚げ 根菜のごま汁	ごはん 鶏肉のはちみつ レモン焼き 切り干し大根と ひじきの炒り煮 ポテトフライ きのこ水菜のスープ	ごはん イカフライ 白身魚フライ サラダ ポテトサラダ コーンスープ ティラミス
夕 食	ごはん 春巻き 回鍋肉 秋の野菜の炊き合わせ マカロニサラダ みそ汁	ごはん イカカツ 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 味噌煮 オーロラサラダ みそ汁	親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	ごはん タラのムニエル サラダ スパゲティ 長芋のポテトサラダ ブロッコリーとベーコンのスープ	ごはん 和風ハンバーグ あげと玉葱の玉子とじ ハッシュドポテト のっぺい汁 バナナ	ごはん 牛肉コロッケ・カマンフライ サラダ ロールキャバツ ゆで玉子のマヨネーズサラダ 野菜たっぷりベーコンスープ	ごはん 麻婆茄子 大根とカニカマのサラダ 蒸しシューマイ レタスとしめじの中華風スープ 杏仁プリン	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 玉子スープ
熱 量	2410kcal	2517kcal	2877kcal	2540kcal	2447kcal	2885kcal	2423kcal	2670kcal
献立日	11月1日 (土)	11月2日 (日)	11月3日 (月)	11月4日 (火)	11月5日 (水)	11月6日 (木)	一口メモ 成分・効能 スルフォラファンが生活習慣病を予防する 抗酸化力や解毒作用が高く、老化やガン予防に効果的なイオウ化合物の一種、スルフォラファンが多く含まれています。ピロリ菌を消す効果があるという報告もあります。 ビタミンCも豊富で、野菜の中では含有率がトップ。美白効果や、免疫力アップが期待できます。 選び方 茎が変色しておらず、外葉がピンとしていて、つぼみ部分が密で緑が濃いものを。 食べ合わせのコツ ブロッコリーのβカロテンと、イワシに含まれるDHA、EPAが合わさることで、血管を強くして動脈硬化を防いだり、脳を活性化させたり、アンチエイジングに効果ある。	
朝 食	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 ふりかけ	パン コーンスープ 抹茶オレ チーズオムレツ ナポリタンスパゲティ ハムサラダ パナ ナ	ごはん みそ汁 照り焼きつみれ ふきと竹輪の煮物 玉ねぎドレサラダ 納豆 ふり かけ	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 野菜炒め ツナマヨネーズ のり佃煮	ごはん みそ汁 ちんげん菜としらす干しのソテー バイクドエッグ ふりかけ		
昼 食	ごはん 鶏肉の黒ごま揚げ ベーコンと れんこんの金平 さつまい	ごはん 厚揚げと牛肉のしぐれ煮 鶏天 えびた野菜の炒め物 春雨サラダ みそ汁	ごはん さわらフライ 豚肉の甘辛炒め 大根のそぼろ煮 ツナサラダ みそ汁	ごはん 焼き鮭 肉じゃが 千草漬け 赤ウィンナーソテー 小松菜とゆばのスープ ゼリー	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ 揚げギョーザ 豚肉と豆苗のスープ	ごはん あじの香り漬け 牛肉と大根の煮物 ゆで玉子 吉野汁		
夕 食	ごはん ヤンニョムチキン おろしポン酢ハンバーグ 高野豆腐の含め煮 胡麻ドレサラダ みそ汁	ごはん あじの南蛮漬け とんてき風炒め 里芋の煮物 ポテトサラダ みそ汁	カレーライス サラダ かぼちゃコロッケ 牛乳	ごはん チーズ入りミンチカツ フライドチキン コールスロー じゃがいもとしいたけのマスタード和え 白菜スープ	ごはん 豚肉の柚子胡椒炒め マカロニサラダ ポテトフライ すまし汁 ヨーグルト	ごはん メンチカツ とんてき風炒め えび焼売 ブロッコリーサラダ みそ汁		
熱 量	2457kcal	2688kcal	2823kcal	2227kcal	2658kcal	2292kcal		

