

☆☆予定献立表(令和7年11月21日～令和7年12月4日)☆☆ 玉丘寮

献立日	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)
朝 食	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ 青きゅうり漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ のり佃煮	ごはん みそ汁 ごぼうのしぐれ煮 しば漬 味付けのり	ごはん みそ汁 赤魚の西京焼き 高野豆腐の含め煮 春雨サラダ 納豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 ウィンナー さばの塩焼き 玉ねぎドレサラダ パイン ふりかけ	パン コーンスープ おいしい牛乳パニラ ハムステーキ スクランブルエッグ ササミのサラダ ゼリー	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 ふりかけ	ごはん みそ汁 ちんげん菜と しらす干しのソテー キッシュ ふりかけ
昼 食	菜めし 肉豆腐 サラダ ささみ竜田揚げ 乳酸菌飲料	ごはん ハムエッグフライ コーンフライ スパゲティ 里芋とウィンナーのサラダ ブロッコリーとベーコンのスープ	カレーライス 牛乳	ごはん ハッシュドポテト トマトチキン ミートボール キャベツのサラダ みそ汁	ごはん 春巻き 八宝菜 焼売 春雨サラダ みそ汁	ごはん 白身魚フライ ハッシュドビーフ ジャーマンポテト シーザーサラダ みそ汁	ごはん 豚肉の柚子胡椒炒め ごぼうと人参のサラダ ポテトフライ 玉吸い パンナコッタ	中華ちまき 皿うどん 肉巻き 餃子風ミンチカツ 乳酸菌飲料
夕 食	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 レタスとしめじの 中華風スープ	ごはん さばの梅干し煮 たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ のっぺい汁 ゼリー	ごはん かぼちゃコロッケ デミグラスハンバーグ ポトフ 胡麻ドレサラダ みそ汁	ごはん イカカツ 豚焼肉 厚揚げの煮物 スパゲティサラダ みそ汁	ごはん えびカツ 牛肉と玉葱の煮物 五目金平 人参ドレサラダ みそ汁	麻婆丼 海藻サラダ 揚げギョーザ 乳酸菌飲料	ごはん 鶏肉の香りと和え ひじきとじゃがいもの ピリ辛煮 赤ウィンナーソテー 吉野汁	ごはん チキンカツ ハンバーグ 胡麻かぼちゃ フレンチサラダ みそ汁
熱 量	2354kcal	2638kcal	2404kcal	2572kcal	2584kcal	2782kcal	2647kcal	2323kcal
献立日	11月29日(土)	11月30日(日)	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	一口メモ かぼちゃ 成分・効能 皮や種にも栄養が。冷え症改善にすめ ビタミンEやβカロテンが多く含まれ、抗酸化作用が期待できます。 βカロテンには、皮膚や粘膜を強くする働きが、ビタミンEには、血管を広げて血流をよくする働きがあります。肩がこる、体が冷える人にはおすすめです。 皮や種にもビタミンやミネラルが豊富に含まれます。 選び方 皮がかたく、表面の凹凸がしっかり出ている、ツヤがあるもの。ヘタの茎が枯れていると完熟。 食べ合わせのコツ βカロテンは、脂溶性ビタミン。厚揚げなどといっしょに煮たりバターで炒めると、かぼちゃのβカロテンが効率よくとれ、皮膚や粘膜を丈夫にして免疫力を高めてくれる。	
朝 食	ごはん みそ汁 さばのみりん焼き 厚揚げの煮物 マカロニサラダ もも缶 ふりかけ	パン コーンスープ アップルジュース ウィンナーポテト ハムエッグ イタリアンドレサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ 青きゅうり漬け 韓国のり	ごはん みそ汁 キャベツとハムの玉子炒め 五目煮豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツと焼き豚の和え物 一口天ぷら ふりかけ	ごはん みそ汁 ウィンナーと玉葱のソテー バイクドエッグ 味付けのり		
昼 食	カレーライス とんかつ コールスローサラダ みかん缶	ごはん 鶏の磯辺揚げ 豚肉と玉ねぎの煮物 竹輪の塩金平 ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん 牛肉と葱の チンジャオロース風 海藻サラダ えびの蒸し餃子 コーンとしめじの中華風スープ	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ 揚げシューマイ 豚肉と豆苗のスープ フルーツ杏仁プリン	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 じゃがいもといんげんの塩マスタード和え トマトスープ	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ ニラ玉スープ マンゴープリン		
夕 食	ごはん コロッケ タッカルビ炒め 大根の白煮 青しそサラダ みそ汁	親子丼 野菜天ぷら しば漬 牛乳	ごはん 鮭の天ぷらごままぶし 鶏の天ぷら 肉じゃが さつまいもとうもろこしのすまし汁 ヨーグルト	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 大豆と野菜のミルクスープ	ごはん 赤魚の煮付け マカロニサラダ ピーマンの金平 ゆで玉子 豚汁 オレンジ	ごはん えびカツ 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		
熱 量	2752kcal	2981kcal	2494kcal	2792kcal	2479kcal	2595kcal		

