

☆☆予定献立表(令和7年11月7日～令和7年11月20日)☆☆ 玉丘寮

献立日	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
朝食	ごはん みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき豆煮 ポテトサラダ ヨーグルト ふりかけ	パン コーンスープ カフェオレ スパニッシュオムレツ ハーブウィンナー 人参ドレサラダ みかん缶	ごはん みそ汁 鶏肉の山椒炒め だし巻き玉子 キャベツの塩昆布和え フルーツミックス缶 ふりかけ	ごはん みそ汁 きゅうりとささイカの和え物 ウィンナーのケチャップ炒め 味付けのり	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	テリヤキバーガー クロワッサン サラダ オムレツ クリームシチュー ミックスフルーツ	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 キャベツとツナの 炒め物 ポイルウィンナー 味付けのり
昼食	ごはん ささみ紫蘇カツ 麻婆豆腐 ピーマンの金平 スパゲティサラダ みそ汁	ごはん クリームシチュー エビフライ 花野菜の胡麻和え ごぼうサラダ	ごはん 豆腐ハンバーグ チキンカツ 野菜のコーンスープ煮 シーザーサラダ みそ汁	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと人参のサラダ ポテトフライ きのこ汁 バナナ	ごはん さばのみそ煮 サラダ 鶏の天ぷら けんちん汁	ごはん フィリピン風酢醬油煮 あげと玉葱の玉子とし 彩りスープ しば漬け	ごはん さわらのピリ辛焼き 鶏肉と野菜の旨煮 きゅうりとレタスのごまみ 赤ウィンナーソーテー 豚汁 ヨーグルト	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 アジフライ 筑前煮 茄子の揚げだし フレンチサラダ みそ汁	ごはん ピーマンの肉詰めフライ 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 マカロニグラタン みそ汁	中華丼 ミートボールの甘酢煮 乳酸菌飲料	ごはん ミンチカツ 野菜コロッケ ひじきの炒り煮 ちんげん菜と豚肉のソー トマトスープ	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 春巻き かきたま風スープ マンゴープリン	ごはん すき焼き風煮 いかと大根のサラダ ちくわのカレー揚げ 牛乳	ごはん 厚切りハムカツ チキンナゲット サラダ じゃがいもといんげんの酢マスタード和え ほうれん草のミルクスープ	ごはん 豚肉のごまだれ和え 油淋鶏 竹輪と大根の煮物 ブロッコリーのサラダ みそ汁
熱量	2468kcal	2847kcal	2524kcal	2387kcal	2282kcal	2744kcal	2599kcal	2414kcal
献立日	11月15日(土)	11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	一口メモ グリーンアスパラガス 成分・効能 アスパラギン酸で体を元気にする 新陳代謝をよくし、疲労回復を促進するアスパラギン酸が含まれています。気温が30℃以上になると、1日で10cmも伸びるやさしいです。 穂先には血行をよくするポリフェノールの一種、ルチンが多く含まれます。ほとんどの成分が水溶性なので、蒸す、焼くなど栄養が流れ出ない調理法で。 選び方 穂先が締まっているものを選ぶ。茎が細く曲がっているものはNG。 食べ合わせのコツ なめこに含まれるぬめり成分のムチンは、アスパラガスに豊富なアスパラギン酸の吸収を助ける。疲労に対する抵抗力を高め、スタミナ増進効果があるため、体が元気に。	
朝食	ごはん みそ汁 肉じゃが 焼売 蒸し鶏の胡麻ドレサラダ ひし形マンゴープリン ふりかけ	パン コーンスープ 野菜ジュース ハムステーキ じゃがいものトマト煮 ツナサラダ フルーツミックス缶	ごはん みそ汁 ウィンナーと玉葱のソー きゅうりのたたき ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソーテー しば漬け 韓国のに	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー しそ昆布 6Pチーズ	ごはん みそ汁 糸こんにゃくとれんこんのごま炒め ロースハム ふりかけ ミルミル		
昼食	ごはん カニクリームコロッケ ビーフシチュー トマトの洋風玉子とし 和風サラダ	ごはん とんかつ 焼きそば 大根と竹輪の煮物 バジルサラダ みそ汁	ごはん きのこ豚肉のみそ炒め 大根サラダ 揚げじゃが 小松菜とゆばのスープ ヨーグルト	ごはん カレーの煮つけ マカロニサラダ 生姜香る鶏の天ぷら 根菜のごま汁	ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き 切り干し大根の炒り煮 ビストロポテト すまし汁 プリン	ごはん エビクリームコロッケ 貝柱フライ サラダ ポテトサラダ 野菜スープ		
夕食	ごはん 鶏肉の和風炒め えびカツ 大根とかにかまの中華煮 スパゲティサラダ 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 鶏肉の唐揚げ 焼きそば 長芋のポテトサラダ わかめと葱の 中華風スープ	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ ジャーマンポテト あげとセロリ、玉子のスープ オレンジ	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	ごはん カルビ焼き 大根とカニかまのサラダ 茄子のはさみ揚げ 吉野汁		
熱量	2629kcal	2960kcal	2438kcal	2159kcal	2400kcal	2615kcal		

