

☆☆予定献立表（令和8年1月11日～令和8年1月24日）☆☆ 玉丘寮

献立日	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
朝食	パン コーンスープ 野菜ジュース ハムステーキ オムレツ 胡麻ドレサラダ バナナ	ごはん みそ汁 豚丼風煮込み 炒り玉子 青シソサラダ フルーツミックス缶 ふりかけ	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 青きゅうり漬け	ごはん みそ汁 ツナサラダ 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 しそ昆布 ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー きゅうりのたたき 味付けのり	ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 かぼちゃの煮物 青梗菜の和え物 納豆 ふりかけ	パン コーンスープ 乳酸菌飲料 ミートオムレツ ハーブウィンナー ささみのごまだれ和え
昼食	ごはん チキンカツ ハンバーグ 野菜のコーンスープ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん とんかつ ナポリタンスパゲティ ミートボール ツナサラダ みそ汁	ごはん たち魚の天ぷらごまぶし ささみ竜田揚げ あげと玉葱の玉子とし さつま芋とほうれん草のすまし汁 ヨーグルト	ごはん 豚肉の生姜焼き サラダ れんこんのはさみ揚げ カリフラワーと しめじのかきたま汁	ごはん 牛肉の甘辛煮 大根サラダ 山芋の短冊揚げ 玉吸い ゼリー	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	カレーライス えびカツ 金平ごぼう バジルサラダ	ごはん カレーコロッケ トマトチキン ベーコンソテー 中華風春雨サラダ みそ汁
夕食	ごはん コロッケ 鮭のちゃんちゃん焼き 大根と竹輪の煮物 野菜のナムル みそ汁	チキンカレー サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ きのこスパゲティ ハッシュポテトのり風味 ゆで玉子 コーンスープ	ごはん 鶏肉のスパイシー揚げ マカロニサラダ ピーマン金平 小松菜とゆばのスープ バナナ	ごはん ホキのムニエル サラダ 里芋とウィンナーのサラダ ロールキャベツ 大豆入り野菜のミルクスープ	ごはん 春巻き チンジャオロース 焼売 カリフラワーの胡麻ドレ和え みそ汁	ごはん 白身魚フライ 豚肉の生姜炒め ウィンナーのコンソメ煮 ポテトサラダ みそ汁	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳
熱量	2637kcal	2985kcal	2628kcal	2813kcal	2473kcal	2500kcal	2553kcal	2668kcal

献立日	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	<div>ーロメモ</div> <div>たまねぎ</div> <div>成分・効能</div> <div>ポリフェノールが血液サラサラに。</div> <div>ケルセチンという、抗酸化作用の強いポリフェノールが含まれています。この黄色い色素は薄皮に多く含まれ、心身の緊張をほぐし、血液をサラサラにする効果があります。血栓症や動脈硬化の予防になります。独特の辛味は、涙の誘因でもある硫化アリルという成分によるもの。疲れた体を元気にするビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝をアップします。</div> <div>選び方</div> <div>すっしりと重いもの。頭部から傷むため、頭部が軽たくしかりしたものを。</div> <div>食べ合わせのコツ</div> <div>ビタミンB1を多く含む豚肉と食べ合わせることで、硫化アリルがビタミンB1の吸収を助ける。B1は糖質の代謝に不可欠で、エネルギーを効率よく生み出して体を疲れにくくする。</div>
朝食	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー 青きゅうり漬け ふりかけ	ごはん みそ汁 キャベツとハムの 玉子炒め 一口天ぷら のり佃煮	メンチカツロール ミルクティープリン キッシュ サラダ クリームシチュー アップルジュース	ごはん みそ汁 キャベツと鮭フレークの ごま油和え ポイルウィンナー ふりかけ	ごはん みそ汁 金平ベーコン 刻みたぐあん ふりかけ	ごはん みそ汁 目玉焼き さばの塩焼き ツナサラダ みかん缶 ふりかけ	
昼食	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 中華サラダ 春巻き ニラ玉スープ	梅ひじきごはん 肉豆腐 サラダ 野菜のよせ揚げ カレーから揚げ 乳酸菌飲料	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 和風ハンバーグ あげと玉葱の玉子とし ハッシュドポテト のっぺい汁 みかん	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 ほうれん草のミルクスープ	ごはん ハヤシ煮込み カニクリームコロッケ きのこの炒め物 スパゲティサラダ みそ汁	
夕食	ごはん エビクリームコロッケ パンパキンサラダ きのこスパゲティ ブロッコリーとベーコンのスープ パンナコッタ	ごはん 豚キムチ 海藻サラダ 揚げギョーザ カリフラワーとしめじのかきたま汁	ごはん 赤魚の煮付け たこ焼き もやしと蒸し鶏のサラダ さつま汁 しば漬	ごはん 鶏肉の酢豚風 大根サラダ 焼きギョーザ 豚肉と豆苗のスープ	ごはん アジフライ 鶏塩肉じゃが 五目金平 マカロニサラダ みそ汁	ごはん 鶏天 牛すき煮 卵の花 チーズサラダ みそ汁	
熱量	2608kcal	2426kcal	2713kcal	2554kcal	2558kcal	2573kcal	

