

☆☆予定献立表（令和8年1月25日～令和8年2月7日）☆☆ 玉丘寮

献立日	1月25日（日）	1月26日（月）	1月27日（火）	1月28日（水）	1月29日（木）	1月30日（金）	1月31日（土）	2月1日（日）
朝食	パン コーンスープ カフェオレ ハムエッグ ウィンナー 青シソサラダ ヨーグルト	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 キャベツと 焼き豚の和え物 バイクドエッグ 韓国のり	ごはん みそ汁 ピーマンソテー ツナマヨネーズ ふりかけ	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ちりめん山椒 6Pチーズ	ごはん みそ汁 ちんげん菜と 豚肉のソテー 一口天ぷら 味付けのり	ごはん みそ汁 たらの野菜あんかけ 肉団子 ごぼうサラダ 乳酸菌飲料 ふりかけ	パン コーンスープ いちごオレ ハムステーキ ミートスパゲティ 温野菜サラダ ゼリー
昼食	ごはん ヤンニョムチキン 焼きそば つみれの煮物 茄子の揚げだし みそ汁	ごはん あじの香りの漬け 牛肉と大根の煮物 赤ウィンナーソテー きのこ汁	ごはん 麻婆茄子 海藻サラダ 肉巻き かきたま風スープ マンゴープリン	ごはん チーズ入りミンチカツ チキンナゲット コールスロー ポテトサラダ トマトスープ	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 ハッシュポテトのり風味 すまし汁 しば漬	中華ちまき 皿うどん 春巻き 餃子風ミンチカツ	ごはん エビフライ ビーフシチュー ジャーマンポテト シーザーサラダ	ごはん チキンカツ ロールキャベツ ピーマンの甘辛炒め フレンチサラダ みそ汁
夕食	ハッシュドビーフ サラダ ハムエッグフライ 牛乳	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 あげとセロリ、玉子のスープ ヨーグルト	ごはん さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮 きゅうりと レタスのごまもみ 吉野汁	ごはん すき焼き風煮 いかと大根のサラダ 野菜天ぷら 牛乳	卒業式	ごはん 天ぷら 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の煮物 和風サラダ みそ汁	ごはん とんてき風炒め 油淋鶏 厚揚げの煮物 ポテトサラダ みそ汁	親子丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳
熱量	2982kcal	2483kcal	2236kcal	2661kcal	kcal	2199kcal	2602kcal	2647kcal
献立日	2月2日（月）	2月3日（火）	2月4日（水）	2月5日（木）	2月6日（金）	2月7日（土）	<div>一口メモ</div> <div>レタス</div> <div>成分・効能 便秘を予防したり、安眠をもたらし</div> <div>レタスにはラクトコピコリンという、安眠をもたらし機能性成分があります。芯に近い部分に多いので、スープにすれば食べやすくなります。食物繊維やビタミンC、E、カルシウムもバランスよく含まれます。炒めるとカルシウムの吸収率がアップし、便秘改善に効く食物繊維もとれます。</div> <div>選び方 整った形の方がよい。切り口は2cmほどで弾力があるものを。形がいびつなものは避ける。</div> <div>食べ合わせのコツ イカに含まれるタウリンが働き、コレステロール値の上昇を抑えられる。レタスのカリウムは血圧を下げる効果が期待できるため、イカと合わせることで生活習慣病の予防に。</div>	
朝食	ごはん みそ汁 きゅうりと さきイカの和え物 ローズハム 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 しば漬 のり佃煮	テリヤキバーガー クロワッサン ツナサラダ オムレツ フロッキーとベーコンのスープ 野菜ジュース	ごはん みそ汁 野菜炒め 五目煮豆 ふりかけ	ごはん みそ汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 青きゅうり漬 ふりかけ	ごはん みそ汁 めばるの煮つけ 胡麻かぼちゃ キャベツの甘酢和え 納豆 ふりかけ		
昼食	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 フロッキーとベーコンのスープ バナナ	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	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 揚げじゃが さつまいも ほうれん草のすまし汁	ごはん 厚切りハムカツ チキンナゲット サラダ 里芋とウィンナーのサラダ 白菜スープ	ごはん たち魚の天ぷら ごままぶし ささみ竜田揚げ あげと玉葱の玉子とし きゅうりとレタスのごまもみ 吉野汁	ごはん クリームシチュー エビフライ ベーコンソテー ツナサラダ		
夕食	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 鶏肉の黒ごま揚げ マカロニサラダ 小松菜とゆばのスープ 節分豆	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 粕汁	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 豆腐サラダ ニラ玉スープ ヨーグルト	ごはん フライドチキン 焼き肉風炒め 厚揚げの煮物 かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん イカメンチカツ 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 マカロニサラダ みそ汁		
熱量	2491kcal	2578kcal	2970kcal	2699kcal	2413kcal	2470kcal		

