

☆☆予定献立表(令和8年2月8日～令和8年2月24日)☆☆玉丘寮

献立日	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)
朝食	パン コーンスープ 乳酸菌飲料 ハムステーキ スペニッシュオムレツ シーザーサラダ	ごはん みそ汁 キャベツと 鮭フレークのごま油和え ウインナーのケチャップ炒め ふりかけ	ごはん みそ汁 豚肉ともやしのソテー キッシュ 韓国のり	ごはん みそ汁 ピーマンソテー 目玉焼き ふりかけ	ごはん みそ汁 豆腐チャンブレー 青きゅうり漬け 味付けのり 乳酸菌飲料	閉寮	ごはん みそ汁 れんこんとツナのサラダ ポイルワインナー 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 しいたけ入り塩昆布 ふりかけ
昼食	ごはん 鶏のから揚げ ビビンバ風炒め 焼壳 かにかまサラダ 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	ごはん 鶏肉の香り和え ひじきとじゃがいものピリ辛煮 赤ウインナーソテー 彩りスープ ほんかん	ホテルブレッド テーブルパン ミートスパゲティ サラダ ポテトフライ カフェオレ	ごはん イカフライ・アジフライ サラダ じゃがいもといんげんの 粒マスタード和え 野菜たっぷりベーコンスープ	閉寮	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 切り干し大根の炒り煮 ピストロポテト すまし汁 オレンジ	ごはん 牛肉の甘辛煮 サラダ 山芋の短冊揚げ 根菜のごま汁 ヨーグルト
夕食	麻婆丼 海藻サラダ 揚げギョーザ 牛乳	わかめごはん 肉豆腐 サラダ 野菜のよせ揚げ カレイから揚げ 乳酸菌飲料	ビビンバ 豆腐と水菜の さっぱりサラダ カリフラワーと しめじのかきたま汁	他人丼 野菜天ぷら 刻みたくあん 牛乳	閉寮	カレーライス サラダ ハムエッグフライ 牛乳	ごはん 牛肉コロッケ カマンフライ サラダ ロールキャベツ パンプキンサラダ コンソメスープ	ごはん チキンチャップ きのこスパゲティ ブロッコリーの コーンマヨネーズかけ かぼちゃのポタージュ
熱量	2736kcal	2692kcal	2490kcal	2771kcal	1684kcal	1305kcal	2672kcal	2407kcal
献立日	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)		
朝食	ごはん みそ汁 ワインナーと 玉葱のソテー きゅうりのたたき のり佃煮	ごはん みそ汁 金平ベーコン 刻みたくあん 6Pチーズ	ごはん みそ汁 さけの塙焼き さつま揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え 納豆 ふりかけ	パン コーンスープ おいしい牛乳/バニラ ハムエッグ ハーブワインナー 和風サラダ バナナ	ごはん みそ汁 豚肉の千切り炒め だし巻き玉子 ポテトサラダ ゼリー 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 ふりかけ	一口メモ	
昼食	ごはん カレイから揚げ ささみチーズフライ 焼きそば ピリ辛スープ	ごはん カルビ焼き 大根サラダ 茄子のはさみ揚げ きのこ汁 いちご	ハヤシライス メンチカツ ハムソテー スパゲティサラダ	ごはん カニクリームコロッケ おろしポン酢ハンバーグ ポトフ ナポリタンサラダ みそ汁	ごはん とんかつ 焼きそば 筑前煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	ごはん ミニチカツ フライドチキン サラダ ジャーマンポテト ほうれん草のミルクスープ ゼリー	きゅうり 成分・効能 かぜの予防やむくみ対策に効果的 約95%が水分で、体を冷やす作用があります。カリウムや、シトルリンという新陳代謝によい成分が、体内の余分な塩分を排出し、むくみを解消します。シトルリンは水溶性なので、塩もみせずに食べるのが◎。 βカロテンやビタミンCも多く、かぜ予防や目の健康にも効果があります。 選び方 太さが均一なものを。均一でないと、水分が下にたまり、中に「す」が入っていることが多い。 食べ合わせのコツ ぬか漬けにすることで、ぬかに含まれるビタミンB1が効わる。B1は糖質の代謝を高めてエネルギーを生み出し、体を疲れにくくしたり、免疫力をアップさせる効果がある。	
夕食	ごはん 鶏肉の中華風煮込み 春雨サラダ 肉巻 豚肉と豆苗のスープ フルーツ杏仁プリン	ごはん 肉じゃがフライ とんてき風炒め 大根とかにまの中華煮 ハムサラダ みそ汁	ごはん さわらフライ 八宝菜風 えび焼壳 マカロニサラダ みそ汁	ごはん アジフライ 鶏の照り焼き炒め 豚汁風煮物 茄子の揚げびたし みそ汁	中華丼 ミートボールの甘酢煮 牛乳	ごはん さわらの南部焼き 鶏肉と野菜の旨煮 ピーマンの金平 豚汁		
熱量	2378kcal	2450kcal	2490kcal	2600kcal	2689kcal	2607kcal		

