

週間献立表(大領)

所長 -3.4.07 源	管理栄養士 -3.4.06 源
--	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2021年4月22日(木)	2021年4月23日(金)	2021年4月24日(土)	2021年4月25日(日)	2021年4月26日(月)	2021年4月27日(火)	2021年4月28日(水)
朝食	基本食	レーズンロール ミニハンバーグ バナナ 牛乳	いちご食パン ロールキャベツ 白桃缶 コーヒー	抹茶食パン キャベツのトマト煮込み りんご缶 牛乳	黒糖ロールパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 白桃缶 牛乳	クリームパン コブサラダ バナナヨーグルト 牛乳	ミニチョコ食パン キャベツのケチャップ炒め 黄桃缶 牛乳	黒糖ロールパン カレーソテー 白桃缶 アップルジュース
	エネルギー	535kcal	362kcal	356kcal	401kcal	491kcal	407kcal	346kcal
	たんぱく質	19.4g	7.6g	13.7g	16.8g	17.1g	12.0g	7.4g
	脂質	17.7g	12.4g	12.7g	15.3g	19.0g	19.6g	8.5g
	食塩	1.5g	1.8g	1.9g	1.3g	0.8g	1.0g	1.2g
昼食	基本食	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ 麻婆豆腐 大根の中華風サラダ わかめスープ	米飯 太刀魚の塩焼き 磯辺揚げ 菜の花の白和え 舞茸のすまし汁	オムライス ほうれん草としめじのソテー みかんヨーグルト パンプキンスープ	ゆかりごはん お好み焼き ひじき大豆 きゅうりとわかめの酢の物 なめこの味噌汁	菜の花ごはん 五目あんかけ焼きそば 切干大根のナムル 杏仁豆腐 もやしの中華スープ	米飯 鶏のから揚げ 温奴 ブロッコリーのおかか和え しめじの味噌汁	米飯 からあげアパッツア ポロネーゼ サーモンと新巻ねぎのカルパッチョ ミニストローネ
	エネルギー	538kcal	609kcal	640kcal	598kcal	680kcal	603kcal	598kcal
	たんぱく質	25.0g	25.9g	21.7g	19.6g	21.1g	27.6g	31.6g
	脂質	20.6g	24.8g	22.7g	22.6g	19.4g	25.1g	16.2g
	食塩	1.6g	3.9g	2.2g	3.7g	4.5g	2.4g	4.4g
夕食	基本食	米飯 あじのしょうが煮 五目豆 なめこの味噌汁	親子丼 れんこんのきんぴら キャベツの味噌汁	あさりごはん きつねうどん 筍の土佐煮 しば漬け	米飯 かれいのおろし煮 南瓜とツナの煮つけ えのきの味噌汁	米飯 おでん 春菊のポン酢和え なすの味噌汁	米飯 赤魚の塩焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 さつま芋の味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 キャベツと桜えびのポン酢和え おくら味噌汁
	エネルギー	416kcal	556kcal	431kcal	416kcal	437kcal	433kcal	490kcal
	たんぱく質	24.1g	22.8g	14.4g	23.6g	17.4g	20.7g	16.8g
	脂質	5.6g	14.4g	6.3g	3.5g	9.2g	6.0g	15.8g
	食塩	2.8g	3.1g	4.7g	3.0g	3.5g	2.6g	2.6g
合計	エネルギー	1489kcal	1527kcal	1427kcal	1415kcal	1608kcal	1443kcal	1434kcal
	たんぱく質	68.5g	56.3g	49.8g	60.0g	55.6g	60.3g	55.8g
	脂質	43.9g	51.6g	41.7g	41.4g	47.6g	50.7g	40.5g
	食塩	5.9g	8.8g	8.8g	8.0g	8.8g	6.0g	8.2g

献立メモ



* 切干大根のナムル

切干大根には食物繊維が豊富に含まれます。食物繊維は消化・吸収されずに大腸まで達します。便秘予防など整腸効果だけでなく、血糖上昇の抑制や、血中コレステロール濃度の低下など多くの生理機能が明らかになっています。

* 4月28日世界の料理 ～イタリア～

南北に長いイタリアは、それぞれの地域で気候や風土がちがいが、地方ごとにそれぞれの郷土料理があります。ナポリ料理、トスカナ料理、ローマ料理、シチリア料理などそれぞれの地域が集まったものをイタリア料理と言うそうです。アクーパッツアは、南イタリアの漁師の家庭料理で、暖かく太陽のめぐみをたくさんうけ、オリーブオイルやトマト、魚介をふんだんに使ったさっぱりとした煮込み料理です。

週間献立表(大領)

所長 -3.4.07 瀬	管理栄養士 3.4.06
--------------------	-----------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2021年4月29日(木)	2021年4月30日(金)					
朝食	基本食	こしあんパン ベーコンソテー りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン コールスロー みかん缶 牛乳					
		エネルギー 507kcal	412kcal					
		たんぱく質 17.7g	12.8g					
		脂質 18.2g	19.2g					
昼食	基本食	さくら寿司 春野菜のうま煮 そらまめの塩昆布和え 大根の赤だし	米飯 *さわらの木の芽焼き 牛肉とアスパラの卵とじ チンゲン菜のわさび和え 若竹汁					
		エネルギー 561kcal	493kcal					
		たんぱく質 18.6g	29.8g					
		脂質 11.1g	13.3g					
夕食	基本食	米飯 かに玉あんかけ 小松菜と帆立の中華炒め 中華スープ	米飯 蒸し鶏のおろしポン酢 焼きなすのおひたし 冬瓜の味噌汁					
		エネルギー 446kcal	453kcal					
		たんぱく質 18.1g	21.5g					
		脂質 14.9g	12.5g					
合計	基本食	エネルギー 1514kcal	1358kcal					
		たんぱく質 54.4g	64.1g					
		脂質 44.2g	45.0g					
		食塩 9.4g	7.1g					

献立メモ



* さわらの木の芽焼き
甘口のみそにさわやかな木の芽の香りをきかせた木の芽焼きは、春ならではの味わいです。

