

週間献立表(大領)

所長 瀬	管理栄養士 井
-------------	----------------

グルメ軒屋社会貢献 大領の家

		2021年5月1日(土)	2021年5月2日(日)	2021年5月3日(月)	2021年5月4日(火)	2021年5月5日(水)	2021年5月6日(木)	2021年5月7日(金)
朝食	基本食	ミニチョコ食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 コーヒー Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	カスタードロール キャベツの卵とじ みかん缶 牛乳	抹茶食パン ウインナーソーサー 白桃缶 アップルジュース	黒糖ロールパン ロールキャベツ 黄桃缶 牛乳	いちご食パン 目玉焼き バナナ コーヒー	ミニ山シュガー パンプキンサラダ 白桃缶 コーヒー	こしあんパン ブロッコリーサラダ みかん缶 牛乳
		387kcal 9.8g 13.1g 0.9g	439kcal 15.8g 20.8g 1.3g	326kcal 7.4g 6.8g 1.4g	400kcal 14.6g 16.9g 2.2g	507kcal 12.6g 14.6g 0.9g	426kcal 8.0g 12.5g 1.3g	499kcal 17.7g 17.6g 0.8g
昼食	基本食	米飯 豚肉のポン酢炒め じゃが煮 しる菜のおかか和え あさりの味噌汁 Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 タンドリーチキン きのこスパゲティ 玉ねぎサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 さわらのみそマヨ焼き 厚揚げのそぼろ煮 ひじきの白和え ふきのすまし汁	カレーライス おくらしょうが和え フルーチェ(ぶどう)	たけのこごはん かつおのたたき 里芋のゆずみそかけ 菜の花の辛子和え 鯛のつめれ汁	豚丼 大根のかにあんかけ いんげんとささみのごま和え おくら味噌汁	枝豆ごはん きつねうどん 茄子の肉みそかけ たくあん
		536kcal 22.1g 15.9g 3.6g	592kcal 24.2g 20.5g 2.0g	634kcal 31.7g 26.4g 4.3g	632kcal 19.3g 12.8g 4.0g	475kcal 34.7g 3.6g 4.5g	642kcal 21.1g 24.5g 3.6g	505kcal 18.5g 10.5g 4.6g
夕食	基本食	米飯 さばのしょうが煮 空豆の天ぷら 磯のりの味噌汁 Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 かぼちゃコロッケ ぜんまいの炒り煮 もやしの味噌汁	米飯 和風おろしハンバーグ 根菜とちくわの炒め煮 玉ねぎの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き がんもの煮物 大根の味噌汁	米飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え 卵の中華風スープ	米飯 たらのムニエル マスタードソース ほうれん草の和風サラダ きのこのコンソメスープ	米飯 鶏の照り焼き テンゲン菜のしょうが醤油和え 舞茸の味噌汁
		542kcal 25.2g 16.3g 2.8g	480kcal 11.7g 12.3g 2.7g	493kcal 19.3g 12.4g 3.4g	415kcal 22.6g 9.7g 3.9g	497kcal 18.3g 16.9g 1.5g	408kcal 21.2g 10.2g 1.9g	487kcal 21.5g 17.3g 2.2g
合計		Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩
		1465kcal 57.1g 45.3g 7.3g	1451kcal 51.7g 53.6g 6.0g	1453kcal 58.4g 45.6g 9.1g	1447kcal 56.5g 39.4g 10.1g	1479kcal 65.6g 35.1g 6.9g	1476kcal 50.3g 47.2g 6.8g	1491kcal 57.7g 45.4g 7.6g

献立メモ



*5月5日～端午の節句～

端午の端は「はじめ」という意味で、「端午」は5月最初の午(うま)の日のことでした。それが午(ご)という文字の音が五に通じることなどから、奈良時代以降、5月5日が端午の節句として定着したそうです。かつおは5月に旬を迎えることや、勝男(かつお)にかけて、よく食べられているそうです。



*豚丼

甘辛く炊いた豚肉と玉ねぎがごはんによく合う一品です。



週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献の家 大領の家

		2021年5月8日(土)	2021年5月9日(日)	2021年5月10日(月)	2021年5月11日(火)	2021年5月12日(水)	2021年5月13日(木)	2021年5月14日(金)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ミニハンバーグ 黄桃缶 アップルジュース	抹茶食パン 大根サラダ いちごヨーグルト アップルジュース	ミニ食パン キャベツのケチャップ炒め りんごジャム 白桃缶 牛乳	レーズンロール ミニオムレツ バナナ コーヒー	黒糖ロールパン キャベツのトマト煮込み みかん缶 牛乳	バターロール ウインナーソテー 黄桃缶 いちごジャム コーヒー	ミニ抹茶ツイスト いんげんのサラダ 白桃缶 コーヒー
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	416kcal 9.6g 12.2g 1.0g	386kcal 9.6g 10.1g 1.4g	450kcal 12.4g 19.0g 1.1g	471kcal 14.1g 10.6g 1.2g	388kcal 14.4g 15.7g 1.8g	398kcal 9.8g 11.2g 1.5g	371kcal 8.4g 12.8g 0.9g
昼食	基本食	米飯 白身魚フライ 小松菜のソテー 豆腐のあっさりサラダ かぼちゃのコンソメスープ	鮭といくらのちらし寿司 茶碗蒸し 菜の花の酢味噌和え 若竹汁	米飯 蒸し鶏のごまだれ えび水餃子のあんかけ 春雨サラダ もやしの中華スープ	米飯 さわらの幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ 白菜の塩昆布和え 巻き麩の味噌汁	米飯 チキン南蛮 切干大根 春菊とわかめのおひたし 里芋の味噌汁	わかめごはん 焼きそば しろ菜の柚子浸し パイナップル 中華スープ	米飯 たらの甘酢あんかけ 牛肉の中華炒め 変わり冷奴 ワンタンスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	504kcal 24.3g 14.5g 2.2g	503kcal 24.2g 9.9g 4.8g	603kcal 23.4g 17.7g 3.5g	485kcal 26.4g 13.8g 3.2g	596kcal 19.3g 19.6g 4.7g	595kcal 15.1g 13.6g 4.7g	595kcal 28.9g 18.1g 2.1g
夕食	基本食	米飯 さつま芋と豚バラの甘辛煮 きゅうりとわかめの酢の物 白菜の味噌汁	米飯 柳川風 ごま豆腐 素麺の味噌汁	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき大豆 えのきの味噌汁	米飯 ポークチャップ 大根サラダ コンソメスープ	米飯 赤魚の西京焼き いなりとおくらの炊合せ かき玉汁	米飯 かれいの青じそ香味焼き 南瓜とツナの煮つけ 具だくさん味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 大根とあさりの煮物 しめじの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	543kcal 16.5g 17.7g 3.2g	574kcal 21.8g 9.9g 3.3g	411kcal 22.3g 6.5g 2.5g	527kcal 22.0g 19.2g 2.0g	473kcal 27.0g 13.0g 2.1g	446kcal 23.3g 8.0g 2.8g	524kcal 19.4g 19.1g 3.3g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1463kcal 50.4g 44.4g 6.4g	1463kcal 55.6g 29.9g 9.5g	1464kcal 58.1g 43.2g 7.1g	1483kcal 62.5g 43.6g 6.4g	1457kcal 60.7g 48.3g 8.6g	1439kcal 48.2g 32.8g 9.0g	1490kcal 56.7g 50.0g 6.3g

献立メモ

5月

* 5月9日~母の日~

母の日にカーネーションを贈るようになったのは、アメリカでアンナという女性が亡くなった母を偲び、白いカーネーションを供え花として祭壇に飾り、追悼に訪れた人にも白いカーネーションを配った、というできごとが由来とされています。贈るカーネーションの色によって花言葉が違い、一般的な赤のカーネーションの花言葉は「母の愛」だそうです。



* 焼きそば

キャベツ、人参、玉ねぎなど野菜がたっぷり入った焼きそばです。



週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献 大領の家

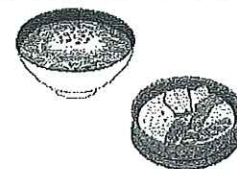
		2021年5月15日(土)	2021年5月16日(日)	2021年5月17日(月)	2021年5月18日(火)	2021年5月19日(水)	2021年5月20日(木)	2021年5月21日(金)
朝食	基本食	北海道ミルクパン 目玉焼き みかん缶 アップルジュース	クリームパン キャベツのケチャップ炒め りんご缶 牛乳	ミニチョコ食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 コーヒー	黒糖ロールパン カレーソテー いちごヨーグルト アップルジュース	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 アップルジュース	いちご食パン ミニオムレツ みかん缶 牛乳	バターロール ウインナーソテー 黄桃缶 マーマレードジャム コーヒー
	エネルギー	408kcal	475kcal	387kcal	396kcal	357kcal	432kcal	398kcal
	たんぱく質	9.5g	14.8g	9.8g	9.9g	5.7g	16.1g	9.7g
	脂質	13.1g	18.9g	13.1g	10.6g	10.1g	18.7g	11.2g
	食塩	0.7g	1.1g	0.9g	1.3g	0.9g	0.9g	1.5g
昼食	基本食	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 大根のおかか和え じゃが芋の味噌汁	ハヤシライス パンキンサラダ みかんヨーグルト	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め さつま芋の煮物 彩りなます 素麺のすまし汁	米飯 鶏もも肉のレモンベッパー焼き ポトフ キャベツとツナのサラダ パンキンスープ	あさりごはん 味噌ラーメン チンゲン菜のおろし和え マンゴープリン	米飯 さばの山椒焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 小松菜と桜えびのおひたし さつま芋の味噌汁	助六寿司 牛肉のしぐれ煮 さつま芋の白和え 磯のりの赤だし
	エネルギー	560kcal	631kcal	653kcal	677kcal	612kcal	577kcal	537kcal
	たんぱく質	18.8g	21.4g	17.2g	22.6g	19.6g	26.8g	22.0g
	脂質	17.9g	18.5g	24.6g	30.0g	15.0g	20.5g	17.5g
	食塩	3.0g	3.8g	4.1g	2.4g	8.7g	2.7g	3.9g
夕食	基本食	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ 卵豆腐 玉ねぎの味噌汁	米飯 あじのおろし煮 きゅうりの梅和え なめこの味噌汁	米飯 かに玉あんかけ 切干大根のナムル 中華スープ	米飯 かれいの煮付け 炒り豆腐 えのきの味噌汁	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 焼きなすのごま和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 筑前煮 揚げだし豆腐 わかめの味噌汁	米飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮っころがし おくらの味噌汁
	エネルギー	490kcal	379kcal	438kcal	400kcal	502kcal	482kcal	503kcal
	たんぱく質	23.6g	22.6g	15.5g	25.0g	15.4g	17.7g	23.0g
	脂質	17.3g	3.9g	15.1g	5.0g	20.6g	13.9g	13.5g
	食塩	3.0g	2.9g	2.4g	3.0g	3.7g	2.9g	2.2g
合計	エネルギー	1458kcal	1485kcal	1478kcal	1473kcal	1471kcal	1491kcal	1438kcal
	たんぱく質	51.9g	58.8g	42.5g	61.8g	40.7g	60.6g	54.7g
	脂質	48.3g	41.3g	52.8g	45.6g	45.7g	53.1g	42.2g
	食塩	6.7g	7.8g	7.4g	6.7g	13.3g	6.5g	7.6g

献立メモ



*ポトフ
ポトフは「火にかけた鍋」という意味のフランス語で、牛肉やソーセージ、大きく切った野菜を鍋で長時間じっくりと煮込むフランスの家庭料理です。

*味噌ラーメン
味噌ラーメンは札幌が発祥地だといわれています。また、北海道には札幌以外にも函館や旭川などのラーメンがよく知られています。



*さつま芋の白和え
さつま芋にはヤラビンというさつま芋にしか含まれない成分があります。そのヤラビンは胃粘膜を保護したり排便をスムーズにする効果があるとされています。