

週間献立表(大領)

所長 -35.13 瀬	管理栄養士 松 03.5.11 井
-------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献 大領の家

		2021年5月22日(土)	2021年5月23日(日)	2021年5月24日(月)	2021年5月25日(火)	2021年5月26日(水)	2021年5月27日(木)	2021年5月28日(金)
朝食	基本食	レーズンロール ロールキャベツ 白桃缶 牛乳 E100kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.9g 食塩 2.2g	抹茶食パン ミニハンバーグ りんご缶 コーヒ 366kcal たんぱく質 12.6g 脂質 8.4g 食塩 1.6g	北海道ミルクパン キャベツのトマト煮込み バナナ アップルジュース 463kcal たんぱく質 7.2g 脂質 10.8g 食塩 1.3g	ミニチョコ食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き 白桃缶 牛乳 429kcal たんぱく質 14.8g 脂質 19.3g 食塩 0.9g	ホワイトミルクパン コブサラダ りんご缶 牛乳 478kcal たんぱく質 13.8g 脂質 21.3g 食塩 0.7g	ミニ抹茶ツイスト ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳 458kcal たんぱく質 14.4g 脂質 23.9g 食塩 1.3g	ミニ山シュガー ロールキャベツ いちごヨーグルト 牛乳 495kcal たんぱく質 16.4g 脂質 18.9g 食塩 2.3g
昼食	基本食	米飯 赤魚の竜田揚げ おろしあんかけ 白菜の卵とじ ほうれん草とひじきのおひたし 厚揚げの味噌汁 E100kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.2g 食塩 2.9g	オムライス 小松菜とえびのソテー フルーツポンチ コンソメスープ 568kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.1g 食塩 1.8g	米飯 鮭のバター醤油焼き 筍の土佐煮 もやしのさっぱり和え 豚汁 499kcal たんぱく質 28.0g 脂質 11.1g 食塩 2.8g	木の葉丼 きんぴらごぼう しろ菜のおひたし 豆腐とわかめの赤だし 556kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.0g 食塩 3.9g	米飯 担担麺 回鍋肉(ホイコーロー) 土豆絲(トウモロコシ) 635kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.6g 食塩 1.0g	米飯 豚肉の甘辛焼き 白菜と平天の煮物 大根の和風サラダ 里芋の味噌汁 571kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.0g 食塩 3.7g	米飯 さわらのマヨネーズ焼き 切干大根 春菊のごま和え ごぼうの味噌汁 513kcal たんぱく質 24.5g 脂質 15.3g 食塩 2.3g
夕食	基本食	米飯 大根と豚バラの煮物 そらまめの塩昆布和え 素麺の味噌汁 E100kcal たんぱく質 19.7g 脂質 18.1g 食塩 2.8g	米飯 太刀魚の蒲焼き 五目豆 なすの味噌汁 539kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.6g 食塩 2.9g	米飯 オムレツ ホワイトソース キャベツとチキンのサラダ かぼちゃのコンソメスープ 500kcal たんぱく質 23.9g 脂質 17.4g 食塩 1.1g	米飯 鶏もも肉の西京焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 菜の花のすまし汁 474kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.1g 食塩 3.0g	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ きゅうりとコーンの甘酢和え もやしの味噌汁 416kcal たんぱく質 14.0g 脂質 3.6g 食塩 3.6g	米飯 たらしの利休焼き ちくわと大根のうま煮 かき玉汁 446kcal たんぱく質 24.5g 脂質 10.6g 食塩 2.2g	米飯 肉豆腐 おくらのおっさり和え キャベツの味噌汁 442kcal たんぱく質 24.7g 脂質 8.8g 食塩 2.4g
合計		E100kcal たんぱく質 59.4g 脂質 50.2g 食塩 7.9g	1473kcal たんぱく質 55.9g 脂質 43.1g 食塩 6.3g	1462kcal たんぱく質 59.1g 脂質 39.3g 食塩 5.2g	1459kcal たんぱく質 55.6g 脂質 43.4g 食塩 7.8g	1529kcal たんぱく質 46.5g 脂質 44.5g 食塩 5.3g	1475kcal たんぱく質 61.3g 脂質 52.5g 食塩 7.2g	1450kcal たんぱく質 65.6g 脂質 43.0g 食塩 7.0g

献立メモ

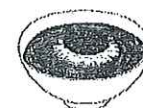


* 世界の料理～四川料理～

今月の世界の料理は中国の四川料理です。

中国料理は民族、気候、風土により独特な材料や調理法があり、大きく4つに分類されます。
北京料理、四川料理、上海料理、広東料理です。その中でも四川料理は成都という都市が
本場とされ、山椒や唐辛子をたくさん使い、舌が痺れるような辛さが特徴です。

さまざまな香辛料や唐辛子が食欲をそそり、多彩な味を作り出しています。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献 大領の家

		2021年5月29日(土)	2021年5月30日(日)	2021年5月31日(月)				
朝食	基本食	黒糖ロールパン 目玉焼き 白桃缶 アップルジュース	こしあんパン コールスロー みかんヨーグルト 牛乳	レーズンロール ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳				
	エネルギー	392kcal	506kcal	401kcal				
	たんぱく質	11.2g	17.7g	16.8g				
	脂質	10.5g	16.1g	15.3g				
	食塩	1.0g	0.9g	1.3g				
昼食	基本食	米飯 クリームシチュー 長芋のソテー ミルク寒天	米飯 かれいの青じそ香味焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 長芋ともずくの酢の物 あさりの味噌汁	米飯 治部煮 だし巻き卵 チンゲン菜のおかか和え 素麺の味噌汁				
	エネルギー	550kcal	463kcal	586kcal				
	たんぱく質	18.5g	23.8g	31.7g				
	脂質	14.2g	7.2g	19.8g				
	食塩	0.7g	3.4g	3.9g				
夕食	基本食	米飯 あじの南蛮漬け 卵の花 ほうれん草の味噌汁	中華丼 焼き餃子 中華スープ	米飯 鯛の柚子みそ焼き きゅうりとかにかまの酢の物 けんちん汁				
	エネルギー	524kcal	514kcal	450kcal				
	たんぱく質	23.3g	17.3g	23.9g				
	脂質	13.9g	15.2g	6.1g				
	食塩	3.9g	1.9g	2.6g				
合計	エネルギー	1466kcal	1483kcal	1437kcal				
	たんぱく質	53.0g	58.8g	72.4g				
	脂質	38.6g	38.5g	41.2g				
	食塩	5.6g	6.2g	7.8g				

献立メモ



* 長芋のソテー
長芋の粘りはムチンという成分で、そのムチンは胃粘膜を保護する効果が期待できると言われています。



* 治部煮
治部煮は石川県の郷土料理で、鴨肉や鶏肉を煮た料理です。小麦粉でとろみをつけたり、わさびをそえたりする特徴があります。

