

週間献立表(大領)

所長 -3.5.22 源	管理栄養士 -3.5.17 編
------------------------	---------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2021年6月1日(火)	2021年6月2日(水)	2021年6月3日(木)	2021年6月4日(金)	2021年6月5日(土)	2021年6月6日(日)	2021年6月7日(月)
朝食	基本食	ミニチョコ食パン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 コーヒー	カスタードロール 目玉焼き みかん缶 アップルジュース	抹茶食パン ミニオムレツ 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン ミニハンバーグ 黄桃缶 牛乳	バターロール ウインナーソテー りんご缶 マーマレードジャム コーヒー	こしあんパン いんげんのサラダ いちごヨーグルト 牛乳	いちご食パン キャベツのケチャップ炒め 白桃缶 アップルジュース
	エネルギー	367kcal	416kcal	386kcal	440kcal	398kcal	512kcal	368kcal
	たんぱく質	7.1g	9.2g	17.3g	18.1g	9.7g	19.2g	5.7g
	脂質	13.1g	14.3g	13.7g	17.4g	11.2g	15.4g	10.7g
	食塩	1.0g	0.7g	1.3g	1.5g	1.5g	0.9g	0.9g
昼食	基本食	米飯 太刀魚の天ぷら きんぴらごぼう しろ菜のおかか和え えのきの味噌汁	米飯 チンジャオロース 小松菜と帆立の中華炒め 変わり冷奴 わかめスープ	キーマカレー トマトとおくらのサラダ みかんヨーグルト	米飯 筑前煮 茶碗蒸し 長芋と桜海老の酢の物 なめこの味噌汁	みょうがごはん 冷やし茶そば 茄子の肉みそかけ きゅうりのぬか漬け	牛丼 里芋の含め煮 ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁	米飯 あじフライ 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のピーナツ和え あさりの味噌汁
	エネルギー	643kcal	490kcal	661kcal	463kcal	501kcal	539kcal	616kcal
	たんぱく質	21.8g	26.0g	20.1g	20.4g	16.4g	22.9g	25.4g
	脂質	27.6g	12.9g	20.1g	9.3g	5.6g	8.4g	22.8g
	食塩	2.6g	2.5g	4.2g	3.0g	4.4g	4.2g	3.0g
夕食	基本食	米飯 肉じゃが アスパラの白和え もやしの味噌汁	米飯 さばのみそ煮 ぜんまいの炒り煮 かき玉汁	米飯 赤魚の西京焼き がんもの炊合せ けんちん汁	米飯 ポークチャップ シーザーサラダ 野菜のミルクスープ	米飯 さわらの甘酢あんかけ じゃが芋と玉ねぎの煮物 冬瓜の味噌汁	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 冬瓜のかにあんかけ しめじの味噌汁	ふりかけごはん お好み焼き 彩りなます 舞茸の味噌汁
	エネルギー	457kcal	506kcal	402kcal	610kcal	588kcal	482kcal	550kcal
	たんぱく質	18.0g	25.3g	21.9g	23.3g	22.9g	19.2g	17.7g
	脂質	7.4g	14.0g	7.9g	26.3g	16.7g	9.4g	23.4g
	食塩	2.4g	2.8g	1.9g	2.3g	3.3g	3.2g	2.6g
合計	エネルギー	1467kcal	1412kcal	1449kcal	1513kcal	1487kcal	1533kcal	1534kcal
	たんぱく質	46.9g	60.5g	59.3g	61.8g	49.0g	61.3g	48.8g
	脂質	48.1g	41.2g	41.7g	53.0g	33.5g	33.2g	56.9g
	食塩	6.0g	6.0g	7.4g	6.8g	9.2g	8.3g	6.5g

献立メモ



*キーマカレー
ほど良くスパイシーで
肉のうまみをしっかりと感じられるカレーです。

*筑前煮
根菜類は歯ごたえは残しつつ、
圧力鍋にかけてやわらかく仕上げます。

*みょうがごはん
旬のみょうがを使用したさっぱりとした
ごはんです。みょうがのさわやかな香りが食欲をそそります。

週間献立表(大領)

--	--

グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2021年6月8日(火)	2021年6月9日(水)	2021年6月10日(木)	2021年6月11日(金)	2021年6月12日(土)	2021年6月13日(日)	2021年6月14日(月)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ロールキャベツ 黄桃缶 牛乳	抹茶食パン 小松菜のソテー みかん缶 牛乳	ミニ山シュガー ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳	カスタードロール 玉ねぎサラダ 白桃缶 コーヒー	レーズンロール ウインナーソテー バナナ アップルジュース	黒糖ロールパン カレーソテー 黄桃缶 牛乳	ミニ食パン ミニオムレツ 白桃缶 マーマレードジャム アップルジュース
	Iエネルギー	420kcal	349kcal	446kcal	363kcal	454kcal	390kcal	328kcal
	たんぱく質	12.9g	13.9g	16.1g	7.9g	9.2g	14.2g	8.6g
	脂質	19.5g	13.3g	15.2g	11.3g	9.8g	16.3g	5.1g
	食塩	1.9g	1.5g	1.3g	1.1g	1.2g	1.4g	0.8g
昼食	基本食	米飯 鶏もも肉の香草焼き ジャーマンポテト 冷製パスタ コンソメスープ	穴子丼 揚げだし豆腐 べつたら漬け 磯のりの味噌汁	米飯 鮭の照り焼き 五目豆 しる菜のしょうが醤油和え 豚汁	米飯 かにクリームコロッケ ほうれん草とベーコンのソテー キャベツとチキンのサラダ かぼちのコンソメスープ	米飯 豚肉の味噌炒め 南瓜の煮つけ 焼きなすのおひたし かき玉汁	米飯 蒸し鶏のおろしポン酢 炒り豆腐 白菜のゆかり和え 小松菜の味噌汁	米飯 さわらの西京焼き 夏野菜の炊合せ ごま豆腐 巻き麩のすまし汁
	Iエネルギー	652kcal	536kcal	510kcal	558kcal	636kcal	520kcal	546kcal
	たんぱく質	26.7g	20.9g	30.7g	17.7g	20.2g	26.2g	21.7g
	脂質	24.4g	12.7g	12.2g	17.5g	26.0g	16.2g	8.2g
	食塩	2.3g	3.6g	2.9g	3.4g	2.4g	3.0g	3.4g
夕食	基本食	米飯 かれのいしょうが煮 きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎの味噌汁	米飯 オムレツ デミグラスソース オニオンサラダ コンソメスープ	米飯 治部煮 高野豆腐の卵とじ もやしの味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ さつま芋の煮物 ごぼうの味噌汁	米飯 赤魚の煮付け 五目豆 素麺の味噌汁	米飯 かれのいバジル焼き にんじんとツナのサラダ コーンクリームスープ	米飯 豚のしょうが焼き ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁
	Iエネルギー	365kcal	578kcal	515kcal	561kcal	441kcal	544kcal	604kcal
	たんぱく質	21.1g	18.9g	25.6g	16.5g	24.0g	24.5g	20.4g
	脂質	2.0g	24.8g	16.1g	17.4g	6.9g	17.9g	27.3g
	食塩	2.8g	2.4g	2.9g	2.9g	2.8g	2.1g	3.1g
合計	Iエネルギー	1437kcal	1463kcal	1471kcal	1482kcal	1531kcal	1454kcal	1478kcal
	たんぱく質	60.7g	53.7g	72.4g	42.1g	53.4g	64.9g	50.7g
	脂質	45.9g	50.8g	43.5g	46.2g	42.7g	50.4g	40.6g
	食塩	7.0g	7.5g	7.1g	7.4g	6.4g	6.5g	7.3g

献立メモ



* 穴子丼

6月～8月の穴子は「梅雨穴子」「夏穴子」と呼ばれ、脂が少なく淡泊なさっぱりとした味わい特徴だそうです。6月に獲れる穴子は旬の中でも特においしいと言われています。

* 夏野菜の炊合せ

夏が旬の冬瓜、茄子、南瓜、おぐらの炊き合わせです。さっぱりと冷たい小鉢でお召し上がりください。