

週間献立表(大領)

	
--	--

グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2021年6月15日(火)	2021年6月16日(水)	2021年6月17日(木)	2021年6月18日(金)	2021年6月19日(土)	2021年6月20日(日)	2021年6月21日(月)
朝食	基本食	ミニチョコ食パン ミニハンバーグ りんご缶 コーヒー	こしあんパン 目玉焼き みかん缶 牛乳	クリームパン コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン 胡瓜のサラダ 黄桃缶 コーヒー	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 アップルジュース	カスタードロール ポテトとベーコンのチーズ焼き バナナ 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 アップルジュース
	エネルギー	426kcal	509kcal	517kcal	347kcal	353kcal	524kcal	396kcal
	たんぱく質	11.1g	19.4g	17.2g	8.2g	5.7g	16.1g	7.9g
	脂質	15.2g	16.3g	20.9g	10.1g	10.1g	19.4g	9.6g
	食塩	1.1g	0.8g	1.0g	1.1g	0.9g	1.0g	1.3g
昼食	基本食	焼き飯 冷やし中華 焼き餃子 杏仁豆腐 中華スープ	米飯 鶏のから揚げ 切干大根 きゅうりとみょうがの酢の物 じゃが芋の味噌汁	米飯 牛肉のスタミナ焼き えびのチリソース もやしとザーサイの和え物 わかめスープ	米飯 太刀魚の蒲焼き 五目煮 冷やしそうめん 厚揚げの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 きのこソテー ブロッコリーとたまごのサラダ ミネストローネ	いなり寿司 山菜そば 五色白和え メロン	米飯 豚肉の甘辛焼き 小松菜の煮びたし 長芋とおくらの梅和え 白菜の味噌汁
	エネルギー	611kcal	606kcal	507kcal	605kcal	642kcal	475kcal	586kcal
	たんぱく質	19.4g	21.8g	25.3g	24.0g	27.5g	15.7g	22.1g
	脂質	16.3g	24.2g	13.9g	20.9g	29.7g	12.9g	19.2g
	食塩	4.1g	2.9g	3.2g	4.9g	2.1g	3.4g	3.9g
夕食	基本食	米飯 干草焼き 牛肉のしぐれ煮 なすの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 春菊の柚子浸し 玉ねぎの味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ あさりの卵とじ キャベツの味噌汁	米飯 豚肉のボン酢炒め ひじき大豆 もやしの味噌汁	米飯 かぼちゃコロッケ 大根のおかか和え しめじの味噌汁	米飯 鮭の塩焼き ごぼうと豚肉のきんぴら とろろ昆布の味噌汁	米飯 さばのしょうが煮 がんもの煮物 舞茸の味噌汁
	エネルギー	464kcal	378kcal	421kcal	497kcal	448kcal	451kcal	482kcal
	たんぱく質	21.3g	20.2g	17.7g	20.6g	12.0g	25.9g	25.1g
	脂質	11.5g	6.1g	5.0g	16.7g	10.9g	9.9g	14.1g
	食塩	2.8g	3.7g	3.8g	3.2g	2.4g	2.6g	2.9g
合計	エネルギー	1501kcal	1493kcal	1445kcal	1449kcal	1443kcal	1450kcal	1464kcal
	たんぱく質	51.8g	61.4g	60.2g	52.8g	45.2g	57.7g	55.1g
	脂質	43.0g	46.6g	39.8g	47.7g	50.7g	42.2g	42.9g
	食塩	8.0g	7.4g	8.0g	9.2g	5.4g	7.0g	8.1g

献立メモ



* 杏仁豆腐
杏仁豆腐の上ののっている小さな赤い実、「クコの実」は中国では古来から滋養強壮に良いとされています。最近では健康や美容に重要な栄養が豊富なスーパーフードとして「ゴジベリー」として注目を集めています。



* 父の日
人気メニューいなり寿司やメロンでお祝いします。

週間献立表(大領)

	
--	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2021年6月22日(火)	2021年6月23日(水)	2021年6月24日(木)	2021年6月25日(金)	2021年6月26日(土)	2021年6月27日(日)	2021年6月28日(月)
朝食	基本食	レーズンロール コールスローサラダ バナナ 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 481kcal 15.4g 16.5g 1.2g	いちご食パン ロールキャベツ 白桃缶 コーヒー 376kcal 7.9g 12.9g 1.9g	抹茶食パン キャベツのトマト煮込み りんご缶 牛乳 356kcal 13.7g 12.7g 1.9g	黒糖ロールパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 白桃缶 コーヒー 359kcal 11.8g 9.1g 1.3g	クリームパン コブサラダ バナナヨーグルト 牛乳 491kcal 17.1g 19.0g 0.8g	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 422kcal 12.2g 20.3g 1.0g	黒糖ロールパン カレーソテー 白桃缶 アップルジュース 346kcal 7.4g 8.5g 1.2g
昼食	基本食	米飯 和風おろしハンバーグ 根菜とちくわの炒め煮 春菊とわかめのおひたし なすの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 509kcal 20.8g 12.5g 4.3g	米飯 たらねぎボン酢ソース 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風コーンスープ 520kcal 26.5g 12.5g 3.4g	ちらし寿司 治部煮 白菜のおかか和え 里芋の赤だし 558kcal 21.3g 10.2g 4.7g	オムライス キャベツのサラダ フルーツポンチ コンソメスープ 545kcal 17.8g 14.2g 1.9g	米飯 あじの南蛮漬け ブロッコリーのかにあんかけ 小松菜のなめ茸和え 大根の味噌汁 543kcal 28.0g 13.1g 4.5g	豚丼 れんこんのきんぴら おくらしょうが和え とろろ昆布の味噌汁 637kcal 18.2g 24.5g 3.8g	米飯 鶏もも肉の赤ワイン煮 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) キャロットラペ オニオンポタージュ風 694kcal 23.6g 25.4g 3.2g
夕食	基本食	木の葉丼 もずく酢 もやしの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 471kcal 16.9g 8.9g 3.2g	米飯 蒸し鶏のごまだれ 空豆の天ぷら 小松菜の味噌汁 578kcal 23.5g 20.4g 2.6g	米飯 赤魚のおろし煮 茄子の揚げ煮 しめじの味噌汁 421kcal 19.7g 9.9g 2.7g	米飯 かに玉あんかけ 白菜と豚肉の蒸し煮 里芋のゆずみそかけ 巻き麩のすまし汁 528kcal 15.1g 19.3g 4.5g	米飯 かに玉あんかけ 野菜の味噌炒め ワンタンスープ 501kcal 17.6g 19.7g 2.7g	米飯 さわらの山椒焼き ぜんまいの炒り煮 南瓜の味噌汁 474kcal 22.2g 13.3g 2.7g	米飯 かれの青じそ香味焼き キャベツと桜えびのボン酢和え 冬瓜の味噌汁 367kcal 22.0g 5.8g 2.9g
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1461kcal 53.1g 37.9g 8.7g	1474kcal 57.9g 45.8g 7.9g	1335kcal 54.7g 32.8g 9.3g	1432kcal 44.7g 42.6g 7.7g	1535kcal 62.7g 51.8g 8.0g	1533kcal 52.6g 58.1g 7.5g	1407kcal 53.0g 39.7g 7.3g

献立メモ



*世界の料理 ~フランス~

今月の世界の料理はフランス料理です。
フランス料理は中華料理、トルコ料理と並ぶ世界三大料理とされ、世界から人気を誇る代表的な西洋料理です。
鶏もも肉の赤ワイン煮はブルゴーニュ地方の家庭料理です。
コック オ ヴァン(coq au vin)といい、もともとは老いて身が硬くなった雄鶏を骨付きのままぶつ切りにして、地産のテーブルワインでやわらかくなるまで煮込んだものです。

週間献立表(大領)

所長 中 -3.6.04 瀬	管理栄養士 豊 -3.6.02 瀬
---	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2021年6月29日(火)	2021年6月30日(水)					
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 ミニハンバーグ みかん缶 牛乳					
		エネルギー 507kcal	456kcal					
		たんぱく質 17.7g	16.4g					
		脂質 18.2g	20.0g					
昼食	基本食	食塩 1.2g	1.2g					
		米飯 豚かつ 大根のかにあんかけ チンゲン菜の辛子和え 麴のすまし汁	シーフードカレー キャベツとチキンのサラダ りんご					
		エネルギー 520kcal	574kcal					
		たんぱく質 18.8g	22.2g					
夕食	基本食	脂質 18.0g	12.2g					
		食塩 3.2g	4.1g					
		枝豆ごはん 梅こんぶうどん いんげんの酢味噌和え たくあん	米飯 ぶりの照り焼き 南瓜の煮つけ 玉ねぎの味噌汁					
		エネルギー 437kcal	494kcal					
合計		たんぱく質 15.5g	20.2g					
		脂質 3.7g	11.9g					
		食塩 4.9g	2.1g					
		エネルギー 1464kcal	1524kcal					
		たんぱく質 52.0g	58.8g					
		脂質 39.9g	44.1g					
		食塩 9.3g	7.4g					

献立メモ



* チンゲン菜の辛子和え
辛子の風味が食欲をそそります。
適度な辛さは胃の粘膜を刺激し、胃液や唾液の分泌を促すことで
食欲増進効果があります。また、香辛料きかせると少ない塩分でも
美味しくいただけるため減塩にも役立ちます。