

週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献 大領の家

		2021年7月8日(木)	2021年7月9日(金)	2021年7月10日(土)	2021年7月11日(日)	2021年7月12日(月)	2021年7月13日(火)	2021年7月14日(水)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ミニオムレツ 黄桃缶 牛乳	抹茶食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き いちごヨーグルト アップルジュース	こしあんパン カレーソテー 白桃缶 牛乳	レーズンロール ミニオムレツ りんご缶 コーヒー	ホワイトミルクパン ミニハンバーグ みかん缶 牛乳	バターロール ウインナーソテー バナナ いちごジャム コーヒー	ミニ食パン ベーコンソテー 白桃缶 マーマレードジャム アップルジュース
	エネルギー	438kcal	375kcal	467kcal	376kcal	539kcal	493kcal	448kcal
	たんぱく質	16.1g	12.0g	15.6g	12.8g	17.3g	11.1g	7.7g
	脂質	19.1g	6.8g	14.3g	10.3g	23.8g	11.5g	15.1g
	食塩	0.9g	1.3g	1.0g	1.2g	1.2g	1.5g	1.1g
昼食	基本食	米飯 豆腐ハンバーグ いなりとおくらの炊合せ チンゲン菜のさっぱり和え しめじの味噌汁	米飯 麻婆茄子 えびの中華風天ぷら 春雨サラダ 中華スープ	かやくごはん 鶏肉のみぞれそば 里芋の利休味噌かけ しば漬け	米飯 さばの竜田揚げ 大根とあさりの煮物 春菊のおひたし ごぼうの味噌汁	ほたてご飯 冷やし茶そば 茶碗蒸し たくあん	助六寿司 南瓜のそぼろ煮 焼きなすのおひたし 豆腐とわかめの赤だし	米飯 豚のしょうが焼き 炒り豆腐 もやしのさっぱり和え 冬瓜の味噌汁
	エネルギー	596kcal	668kcal	596kcal	555kcal	481kcal	489kcal	593kcal
	たんぱく質	24.4g	22.6g	18.4g	24.6g	18.2g	17.9g	24.5g
	脂質	23.5g	22.9g	9.3g	17.9g	4.0g	13.5g	22.0g
	食塩	4.0g	2.5g	4.4g	3.5g	4.5g	4.2g	3.9g
夕食	基本食	米飯 赤魚の煮付け れんこんのきんぴら 厚揚げの味噌汁	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き そらまめの塩昆布和え かき玉汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ ひじきと根菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	米飯 さつま芋と豚バラの甘辛煮 卵どうふ なめこの味噌汁	米飯 さわらの木の芽焼き 高野豆腐の卵とじ けんちん汁	米飯 筑前煮 長芋ともずくの酢の物 じゃが芋の味噌汁	米飯 あじのおろし煮 きんぴらごぼう 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー	408kcal	463kcal	465kcal	585kcal	476kcal	449kcal	421kcal
	たんぱく質	20.6g	26.7g	20.8g	20.2g	27.1g	16.6g	22.5g
	脂質	5.8g	9.7g	12.5g	21.5g	12.6g	8.7g	5.4g
	食塩	2.3g	1.7g	3.5g	3.6g	2.6g	2.7g	2.8g
合計	エネルギー	1442kcal	1506kcal	1528kcal	1516kcal	1496kcal	1431kcal	1462kcal
	たんぱく質	61.1g	61.3g	54.8g	57.6g	62.6g	45.6g	54.7g
	脂質	48.4g	39.4g	36.1g	49.7g	40.4g	33.7g	42.5g
	食塩	7.2g	5.5g	8.9g	8.3g	8.3g	8.4g	7.8g

献立メモ



*** 麻婆茄子**
ナスに含まれるナスニンはポリフェノール
の一種であり、それには抗酸化作用があり
肌のシミ対策や目の疲れに効くと言われて
います。

*** 冷やし茶そば**
ひんやりとのだごしのよい茶そばです。
山芋に含まれるアミラーゼは炭水化物の
消化を助ける働きがあるため、とろろは
ごはんやそばなどと相性の良い食材と
いえます。

*** 豚のしょうが焼き**
豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれて
います。ビタミンB1はブドウ糖から
エネルギーを作り出す補酵素であるため
不足すると、食欲不振やだるさなどの
症状が現れます。



週間献立表(大領)

所長 -3.7.08 瀬	管理栄養士 03.7.02 井
------------------------	---------------------------

グルメ軒屋社会貢献 大領の家

		2021年7月15日(木)	2021年7月16日(金)	2021年7月17日(土)	2021年7月18日(日)	2021年7月19日(月)	2021年7月20日(火)	2021年7月21日(水)
朝食	基本食	北海道ミルクパン 目玉焼き みかん缶 牛乳 452kcal 16.3g 20.9g 0.9g	クリームパン ほうれん草の卵とじ りんご缶 牛乳 484kcal 18.3g 18.6g 1.5g	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 387kcal 9.8g 13.1g 0.9g	ミニ抹茶ツイスト いんげんのサラダ いちごヨーグルト アップルジュース 419kcal 9.1g 13.3g 0.8g	北海道ミルクパン ロールキャベツ 白桃缶 アップルジュース 376kcal 6.1g 11.7g 1.7g	カスタードロール ミニオムレツ みかん缶 牛乳 442kcal 15.8g 20.3g 0.9g	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 367kcal 7.1g 13.1g 1.0g
昼食	基本食	米飯 鶏の照り焼き 里芋のゆずみそかけ チンゲン菜のおかか和え 素麺のすまし汁 551kcal 23.8g 15.5g 3.5g	米飯 たらのムニエル マスタードソース ナポリタンスパゲティ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ 566kcal 24.5g 18.3g 2.4g	米飯 豚肉のスタミナ焼き 大根のかにあんかけ おくらしょうが和え なすの味噌汁 511kcal 21.6g 14.7g 3.3g	夏野菜カレー オニオンサラダ フルーチェ(いちご) 755kcal 22.5g 21.6g 3.9g	米飯 白身魚の磯辺揚げ じゃが芋とひき肉の炒め煮 きゅうりとコーンの甘酢和え キャベツの味噌汁 582kcal 24.0g 15.1g 3.0g	枝豆ごはん 冷やしそうめん 鶏つくねの野菜あんかけ べったら漬 571kcal 28.5g 11.1g 5.5g	米飯 さわらのマヨネーズ焼き 厚揚げのみぞれ煮 ほうれん草の和風サラダ もやしの味噌汁 532kcal 29.2g 18.5g 2.4g
夕食	基本食	米飯 牛肉とじゃがいもの炒め物 にんじんとツナのサラダ おくら味噌汁 448kcal 18.3g 9.0g 2.9g	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ しろ菜と桜えびのおひたし 南瓜の味噌汁 412kcal 15.0g 2.0g 3.4g	米飯 太刀魚の蒲焼き 五目豆 舞茸の味噌汁 522kcal 21.5g 19.5g 2.9g	米飯 かれいの青じそ香味焼き 小松菜のしょうが醤油和え えのきの味噌汁 371kcal 21.2g 6.7g 2.9g	米飯 肉豆腐 さつま芋の白和え わかめの味噌汁 489kcal 23.6g 11.4g 2.6g	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ 中華風トマトサラダ 中華スープ 429kcal 18.3g 14.0g 0.9g	米飯 田舎風煮 キャベツの青じそ和え 巻き麩の味噌汁 574kcal 17.8g 21.0g 3.0g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1451kcal 58.4g 45.4g 7.3g	1462kcal 57.8g 38.9g 7.3g	1420kcal 52.9g 47.3g 7.1g	1545kcal 52.8g 41.6g 7.6g	1447kcal 53.7g 38.2g 7.3g	1442kcal 62.6g 45.4g 7.3g	1473kcal 54.1g 52.6g 6.4g

献立メモ



* 鶏の照り焼き
香ばしく焼いた鶏肉に甘いタレをからませた、ごはんが進む一品です。

* 夏野菜カレー
なす、ゴーヤ、赤パプリカ、黄パプリカなどの夏野菜がたっぷりに入ったカレーです。ゴーヤのほんのりとした苦みがアクセントです。

* きゅうりとコーンの甘酢和え
お酢には食後の血糖値上昇抑制、疲労回復食欲増進効果が期待できるといわれています。料理だけでなく、飲み物としても取り入れられ、手軽に摂取できる食材のひとつです。

