

週間献立表(大領)



所長 中 -3.7.15 源	管理栄養士 中 -3.7.15 源
-----------------------------	--------------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2021年8月1日(日)	2021年8月2日(月)	2021年8月3日(火)	2021年8月4日(水)	2021年8月5日(木)	2021年8月6日(金)	2021年8月7日(土)
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 牛乳	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 アップルジュース	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 たんぱく質 脂質 食塩	367kcal 7.1g 13.1g 1.0g	460kcal 16.0g 22.1g 0.9g	386kcal 17.3g 13.7g 1.3g	396kcal 11.3g 9.6g 1.3g	398kcal 9.7g 11.2g 1.5g	512kcal 19.2g 15.4g 0.9g	368kcal 5.7g 10.7g 0.9g
昼食	基本食	牛丼 茄子の揚げ煮 変わり冷奴 キャベツの味噌汁	米飯 たらのチリソース チンゲン菜と帆立の中華炒め 棒々鶏(バンバンジー) 中華スープ	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 南瓜の煮つけ 小松菜のわさび和え あさりのすまし汁	菜めしごはん 焼きそば ほうれん草の和風サラダ オレンジ もやしの味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ きゅうりとかにかまの酢の物 なめこの味噌汁	米飯 鶏の青じそ香味焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜の酢味噌和え 麩のすまし汁	ハヤシライス ポテトサラダ パイナップル
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	558kcal 23.2g 14.7g 3.4g	460kcal 25.7g 9.1g 2.1g	612kcal 18.0g 24.3g 3.9g	599kcal 17.9g 13.6g 5.2g	544kcal 24.5g 19.9g 3.2g	500kcal 23.2g 18.2g 3.6g	619kcal 18.7g 20.9g 3.7g
夕食	基本食	米飯 さばのみそ煮 いなりとおくらの炊合せ しめじのすまし汁	米飯 筑前煮 もやしのごま酢和え さつま芋の味噌汁	米飯 赤魚の煮付け 五目豆 里芋の味噌汁	米飯 親子煮 ブロッコリーのおかか和え えのきの味噌汁	米飯 オムレツ デミグラスソース にんじんとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 牛肉コロッケ 根菜とちくわの炒め煮 大根の味噌汁	米飯 鮭の照り焼き 卵豆腐 豚汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	531kcal 27.8g 16.8g 4.1g	450kcal 16.9g 9.3g 2.4g	433kcal 23.4g 6.5g 2.5g	525kcal 27.6g 15.4g 3.3g	607kcal 22.1g 26.9g 2.2g	477kcal 12.5g 10.7g 3.1g	461kcal 27.9g 12.0g 2.8g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1456kcal 58.1g 44.6g 8.5g	1370kcal 58.6g 40.5g 5.4g	1431kcal 58.7g 44.5g 7.7g	1520kcal 56.8g 38.6g 9.8g	1549kcal 56.3g 58.0g 6.9g	1489kcal 54.9g 44.3g 7.6g	1448kcal 52.3g 43.6g 7.4g

* 豚肉と茄子の味噌炒め
茄子、玉ねぎ、にんじん、ピーマンなど
たくさんの野菜を使った豚肉の味噌炒めです。
豚肉はビタミンB1を豊富に含みます。ビタミンB1
は糖質の代謝を促進し、夏バテ予防に効果的です。
玉ねぎに含まれる(アリシン)と一緒に摂るとさらに
吸収が良くなり良いとされています。



* 鶏の青じそ香味焼き
鶏もも肉を香味オイルに漬けて焼きます。
程良い酸味と青じその風味でさっぱりと
した味付けに仕上げます。

献立
メモ

