

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2021年8月8日(日)	2021年8月9日(月)	2021年8月10日(火)	2021年8月11日(水)	2021年8月12日(木)	2021年8月13日(金)	2021年8月14日(土)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ロールキャベツ バナナ 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 ウイナーソーテ バナナ アップルジュース	こしあんパン 目玉焼き みかん缶 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 牛乳
	エネルギー	515kcal	349kcal	446kcal	400kcal	454kcal	509kcal	372kcal
	たんぱく質	14.2g	13.9g	16.1g	7.8g	9.2g	19.4g	15.4g
	脂質	19.8g	13.3g	15.2g	15.9g	9.8g	16.3g	12.9g
	食塩	1.9g	1.5g	1.3g	0.8g	1.2g	0.8g	1.0g
昼食	基本食	いなりずし 冷やしぶっかけうどん 野菜かき揚げ	肉豆腐 里芋のゆずみそかけ しる菜と桜えびのおひたし かき玉汁	米飯 あじの南蛮漬け 切干大根 焼きなすのおひたし えのきの味噌汁	米飯 鶏もも肉の香草焼き きのこソテー 冷製パスタ ミネストローネ	米飯 豚肉のポン酢炒め 大根のかにあんかけ 長芋の青じそ和え 豆腐の味噌汁	米飯 さわらの幽庵焼き 豆腐と南瓜の炊合せ しる菜の辛子和え 椎茸のすまし汁	焼き飯 冷やし中華 麻婆茄子 マンゴープリン
	エネルギー	443kcal	530kcal	546kcal	633kcal	544kcal	463kcal	620kcal
	たんぱく質	10.8g	27.6g	24.5g	29.2g	23.2g	25.5g	20.6g
	脂質	18.1g	11.1g	13.4g	22.0g	16.9g	8.9g	18.0g
	食塩	3.0g	2.4g	4.1g	2.5g	3.8g	3.9g	3.4g
夕食	基本食	米飯 さわらの利休焼き 漁師風茶碗蒸し 玉ねぎの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 冷やし茶そば キャベツの味噌汁	米飯 ゴーヤチャンプルー そらまめの塩昆布和え 冬瓜の味噌汁	米飯 かれいのしょうが煮 牛肉と玉ねぎのすき煮 里芋の味噌汁	米飯 干草焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 舞茸の味噌汁	米飯 タンドリーチキン トマトサラダ クラムチャウダー	米飯 肉じゃが いんげんとささみのごま和え 巻き麩の味噌汁
	エネルギー	517kcal	540kcal	512kcal	423kcal	456kcal	546kcal	447kcal
	たんぱく質	27.3g	22.2g	21.0g	25.6g	18.2g	22.5g	19.0g
	脂質	15.6g	15.8g	17.5g	4.2g	10.9g	20.6g	5.3g
	食塩	2.9g	5.1g	2.9g	2.4g	3.0g	1.7g	2.2g
合計	エネルギー	1475kcal	1419kcal	1504kcal	1456kcal	1454kcal	1518kcal	1439kcal
	たんぱく質	52.3g	63.7g	61.6g	62.6g	50.6g	67.4g	55.0g
	脂質	53.5g	40.2g	46.1g	42.1g	37.6g	45.8g	36.2g
	食塩	7.8g	9.0g	8.3g	5.7g	8.0g	6.4g	6.6g

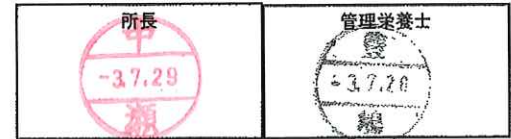
献立メモ



* あじの南蛮漬け
暑い夏には、さっぱりとした酢の風味が
美味しいです。酢には疲労回復効果
や食欲増進効果があります。

* 鶏もも肉の香草焼き
皮をパリッと焼いて、香ばしいチーズと
数種類のハーブの香りが食欲を
そそります。カロリーが気になる方は皮
を取ると30%のカロリーカットが
できます。

週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2021年8月15日(日)	2021年8月16日(月)	2021年8月17日(火)	2021年8月18日(水)	2021年8月19日(木)	2021年8月20日(金)	2021年8月21日(土)
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	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	黒糖ロールパン カレーソテー 黄桃缶 牛乳	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 アップルジュース	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 牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	426kcal 11.1g 15.2g 1.1g	517kcal 17.2g 20.9g 1.0g	347kcal 8.2g 10.1g 1.1g	390kcal 14.2g 16.3g 1.4g	353kcal 5.7g 10.1g 0.9g	480kcal 9.3g 11.6g 0.8g	440kcal 14.7g 17.4g 1.5g
昼食	基本食	雑穀ごはん 精進揚げ ひじき大豆 ひま豆腐 えのきの赤だし	米飯 豚のしょうが焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の柚子浸し なすの味噌汁	米飯 鶏もも肉のピカタ 小松菜のソテー 大根とえびのサラダ きのこのコンソメスープ	米飯 赤魚の西京焼き 田舎風煮 冷やし茶そば 磯のりのすまし汁	米飯 八宝菜 焼き餃子 もやしとザーサイの和え物 春雨スープ	カツ丼 ぜんまいの炒り煮 おくらしょうが和え キャベツの味噌汁	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のそぼろ煮 なめこのおろし和え けんちん汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	570kcal 10.6g 12.7g 3.7g	581kcal 25.3g 22.8g 3.7g	567kcal 26.2g 22.2g 2.4g	522kcal 26.3g 11.4g 4.6g	596kcal 20.8g 24.6g 4.5g	645kcal 25.2g 21.2g 3.6g	485kcal 24.4g 7.5g 2.0g
夕食	基本食	米飯 肉団子の甘酢炒め ゴーヤともやしのおかか和え 冬瓜の味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き アスパラの白和え わかめの味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ さつま芋のレモン煮 もやしの味噌汁	ふりかけごはん お好み焼き 春菊とわかめのおひたし 白菜の味噌汁	米飯 さばの塩焼き 筑前煮 玉ねぎの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 ほうれん草とひじきのおひたし 厚揚げの味噌汁	米飯 クリームシチュー シーザーサラダ ソフール(ストロベリー)
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	541kcal 16.2g 17.3g 3.0g	407kcal 21.5g 8.8g 3.7g	530kcal 15.3g 16.2g 2.5g	540kcal 18.3g 22.6g 3.2g	493kcal 25.6g 15.1g 2.9g	426kcal 20.3g 8.7g 2.4g	577kcal 21.4g 16.4g 0.8g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1537kcal 37.9g 45.2g 7.8g	1505kcal 64.0g 52.5g 8.4g	1444kcal 49.7g 48.5g 6.0g	1452kcal 58.8g 50.3g 9.2g	1442kcal 52.1g 49.8g 8.3g	1551kcal 54.8g 41.5g 6.8g	1502kcal 60.5g 41.3g 4.3g

献立メモ



* 8/15 精進料理

仏教では、「五戒」という教えがあり、生き物の殺生を禁じています。お盆の間は、ご先祖様の霊や動物たちの霊に感謝するという意味も込めて肉や魚を使わず、穀物や野菜、海藻、果物などを使用した精進料理をいただきます。



* カツ丼

出汁のきいたつゆにカツの衣がよく馴染み、卵ともよく合います。豚肉は夏バテ予防に効果的なビタミンB1を豊富に含みます。さらに豚肉や卵には良質なたんぱく質が含まれます。