

# 週間献立表(大領)

所長 	管理栄養士 
---	---

グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2021年8月22日(日)	2021年8月23日(月)	2021年8月24日(火)	2021年8月25日(水)	2021年8月26日(木)	2021年8月27日(金)	2021年8月28日(土)
朝食	基本食	レーズンロール コールスローサラダ バナナ アップルジュース	いちご食パン ロールキャベツ 白桃缶 コーヒー	クリームパン コブサラダ バナナヨーグルト 牛乳	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	抹茶食パン キャベツのトマト煮込み みかん缶 牛乳	黒糖ロールパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 白桃缶 アップルジュース	黒糖ロールパン カレーソテー 白桃缶 牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	437kcal 8.6g 8.7g 1.0g	376kcal 7.9g 12.9g 1.9g	491kcal 17.1g 19.0g 0.8g	422kcal 12.2g 20.3g 1.0g	356kcal 13.9g 12.9g 1.9g	357kcal 10.0g 7.5g 1.1g	390kcal 14.2g 16.3g 1.4g
昼食	基本食	オムライス キャロットラペ キウイフルーツ パンプキンスープ	米飯 太刀魚の蒲焼き ごぼうと豚肉のきんぴら 夏野菜の炊合せ 巻き麩の味噌汁	山菜ごはん 冷やし茶そば 牛肉と玉ねぎのすき煮 たくあん	ロモ・サルタード パパアワンカイナ セビーチェ ペルー風チキンスープ	米飯 あじフライ 切干大根 きゅうりとコーンの甘酢和え 冬瓜の味噌汁	夏野菜カレー にんじんとツナのサラダ フルーチェ(ぶどう)	米飯 鶏の照り焼き 揚げだし豆腐 いんげんの酢味噌和え 麩のすまし汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	630kcal 21.6g 20.1g 1.9g	596kcal 22.8g 21.2g 3.0g	518kcal 19.3g 5.7g 4.4g	684kcal 25.2g 17.6g 2.5g	545kcal 18.2g 15.0g 3.2g	783kcal 24.8g 22.2g 3.9g	570kcal 23.6g 21.2g 3.0g
夕食	基本食	米飯 姫鯛の煮付け 冷奴 あさりの味噌汁	米飯 ハンバーグ デミグラスソース フレンチサラダ コンソメスープ	米飯 さばのしょうが煮 ほうれん草のおひたし えのきの味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 茶碗蒸し なめこの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き おくらのあっさり和え もやしの味噌汁	米飯 筑前煮 アスパラのごま和え 巻き麩の味噌汁	米飯 鮭のバター醤油焼き あさりの卵とじ わかめの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	403kcal 24.5g 6.1g 2.3g	592kcal 20.3g 21.9g 2.3g	425kcal 23.1g 9.8g 2.9g	377kcal 14.4g 2.3g 3.2g	540kcal 21.8g 17.9g 2.9g	428kcal 17.4g 9.1g 2.5g	461kcal 27.3g 9.8g 2.8g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1470kcal 54.7g 34.9g 5.2g	1564kcal 51.0g 56.0g 7.2g	1434kcal 59.5g 34.5g 8.1g	1483kcal 51.8g 40.2g 6.7g	1441kcal 53.9g 45.8g 8.0g	1568kcal 52.2g 38.8g 7.5g	1421kcal 65.1g 47.3g 7.2g

献立メモ

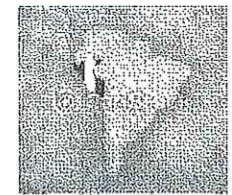
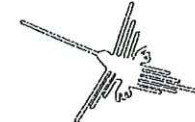


### \*8/25 世界料理 ～ペルー～

今回は南米ペルー料理です。国の中央にアンデス山脈があり、そこにいくつもの文明が発達してきました。ナスカの地上絵で知られるナスカ文化やインカ帝国の遺跡である空中都市遺跡マチュピチュなどもこの地に栄えたものです。アンデスの山岳地帯には原産のじゃがいも、とうもろこし料理がたくさんあり、トマト、かぼちゃ、ピーナッツ、唐辛子などもペルーが原産地です。「ロモ・サルタード」は伝統料理で、牛肉と玉ねぎ、フライドポテトを一緒に炒め横にはごはんが添えられます。中国移民が考案し、味つけには醤油が使われ、日本人にも馴染みやすい味つけです。「パパアワンカイナ」は原産であるじゃがいもに製造が盛んなチーズをかけた、伝統ジャガイモ料理です。「セビーチェ」は魚介のマリネです。太平洋に面しているペルーでは新鮮な魚介が堪能できます。

### \*夏野菜カレー

ゴーヤや茄子、赤や黄色のパプリカなど夏野菜とひき肉を使用したカレーです。暑い夏こそしっかり食べて夏バテを予防しましょう。



# 週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2021年8月29日(日)	2021年8月30日(月)	2021年8月31日(火)			
朝食	基本食  エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	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 アップルジュース	チーズ蒸しパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 コーヒー			
		507kcal	412kcal	354kcal			
		17.7g	9.6g	6.5g			
		18.2g	12.2g	12.2g			
		1.2g	1.0g	1.1g			
昼食	基本食  エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ちらし寿司 鶏つくねの野菜あんかけ 焼きなすのおひたし 磯のりの赤だし	かやくごはん 冷やしそうめん ゴーヤチャンプル すいか	米飯 さわらの幽庵焼き 野菜のうま煮 卵どうふ 南瓜の味噌汁			
		553kcal	593kcal	539kcal			
		25.1g	19.7g	27.4g			
		9.1g	14.1g	16.3g			
		4.5g	5.6g	3.8g			
夕食	基本食  エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 かぼちゃコロッセ 白菜のゆかり和え キャベツの味噌汁	親子丼 もずく酢 舞茸の味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース シーザーサラダ コンソメスープ			
		444kcal	525kcal	510kcal			
		10.2g	22.5g	21.1g			
		10.7g	14.8g	19.4g			
		2.4g	2.9g	2.1g			
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1504kcal	1530kcal	1403kcal			
		53.0g	51.8g	55.0g			
		38.0g	41.1g	47.9g			
		8.1g	9.5g	7.0g			

献立メモ



\*すいか  
すいかの果肉の95%は水分です。美味しいうえに  
暑い夏にのどの渴きを潤してくれ、ブドウ糖や果糖は  
エネルギー変換が速やかなため、酷暑で疲れた体を癒して  
くれます。

