

週間献立表(大領)



グルメ枡屋社会貢献 大領の家

		2021年9月1日(水)	2021年9月2日(木)	2021年9月3日(金)	2021年9月4日(土)	2021年9月5日(日)	2021年9月6日(月)	2021年9月7日(火)	
朝食	基本食	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	カスタードロール キャベツの卵とじ りんご缶 牛乳	コーンデニッシュ ロールキャベツ 黄桃缶 牛乳	ホワイトミルクパン ウインナーソーテ みかん缶 牛乳	ミニ食パン チンゲン菜のサラダ 白桃缶 いちごジャム コーヒー	バターロール カレーソーテ バナナ マーマレードジャム 牛乳	抹茶食パン ブロッコリーサラダ みかん缶 アップルジュース	
		エネルギー	387kcal	441kcal	492kcal	501kcal	296kcal	523kcal	346kcal
		たんぱく質	9.8g	15.8g	12.4g	13.9g	8.8g	15.5g	9.0g
		脂質 食塩	13.1g 0.9g	20.7g 1.3g	29.6g 2.4g	23.8g 1.2g	5.4g 1.0g	16.6g 1.4g	9.0g 1.1g
昼食	基本食	米飯 豚肉のスタミナ焼き えびの中華風天ぷら 春雨サラダ わかめスープ	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 茄子のみぞれあんかけ チンゲン菜のなめ茸和え とろろ昆布の味噌汁	ゆかりごはん 冷やしそうめん 南瓜のいとこ煮 たくあん	米飯 赤魚の塩焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 キャベツの甘酢和え 南瓜の味噌汁	豚丼 白菜の卵とじ 冷奴 冬瓜の味噌汁	米飯 筑前煮 里芋の肉みそかけ きゅうりとわかめの酢の物 舞茸のすまし汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 切干大根 小松菜のおかか和え キャベツの味噌汁	
		エネルギー	655kcal	543kcal	522kcal	451kcal	658kcal	486kcal	537kcal
		たんぱく質	25.6g	22.2g	14.6g	22.1g	23.0g	19.3g	23.8g
		脂質 食塩	22.1g 3.1g	21.0g 2.5g	5.9g 5.7g	6.2g 2.9g	27.7g 3.9g	10.2g 3.7g	13.8g 2.7g
夕食	基本食	米飯 たらねぎポン酢ソース 里芋のそぼろ煮 さつま芋の味噌汁	米飯 かれのいのおろし煮 ゴーヤチャンプルー おくら味噌汁	米飯 肉じゃが 小松菜の酢味噌和え けんちん汁	米飯 肉団子の酢豚風 中華風トマトサラダ 中華スープ	米飯 太刀魚の煮付け そらまめの塩昆布和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 かに玉あんかけ もやしのナムル 春雨スープ	米飯 さつま芋と豚バラの甘辛煮 おくらのおっさり和え もやしの味噌汁	
		エネルギー	444kcal	439kcal	460kcal	486kcal	526kcal	436kcal	550kcal
		たんぱく質	22.4g	25.7g	17.7g	15.9g	23.0g	16.2g	18.7g
		脂質 食塩	5.6g 3.8g	9.7g 3.0g	6.6g 1.8g	11.4g 2.1g	17.9g 2.3g	14.6g 2.5g	17.9g 2.8g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1486kcal 57.8g 40.8g 7.8g	1423kcal 63.7g 51.4g 6.8g	1474kcal 44.7g 42.1g 9.9g	1438kcal 51.9g 41.4g 6.2g	1480kcal 54.8g 51.0g 7.2g	1445kcal 51.0g 41.4g 7.6g	1433kcal 51.5g 40.7g 6.6g	

献立メモ



* 豚肉のスタミナ焼き
たっぶりの野菜と豚肉を焼肉のたれで炒めました。甘辛く味つけされたスタミナ焼きはごはんが進む一品です。

* 冷やしそうめん
まだまだ暑さが厳しい残暑ですがそんな暑い日にぴったりな冷やしそうめんです。

* 白身魚の磯辺揚げ
青のりの香りが爽やかな磯辺揚げです。大根おろしをたっぶりのせてお召上がりください。



週間献立表(大領)



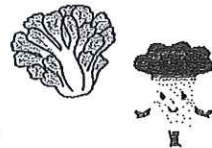
グルメ軒屋社会貢献 大領の家

		2021年9月8日(水)	2021年9月9日(木)	2021年9月10日(金)	2021年9月11日(土)	2021年9月12日(日)	2021年9月13日(月)	2021年9月14日(火)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ミニハンバーグ 黄桃缶 牛乳	カスタードロール ポテトとベーコンのチーズ焼き いちごヨーグルト 牛乳	いちご食パン パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳	チーズ蒸しパン コールスローサラダ 黄桃缶 コーヒー	黒糖ロールパン ミニオムレツ りんご缶 アップルジュース	バターロール ウインナーソテー 白桃缶 いちごジャム コーヒー	ミニ抹茶ツイスト 目玉焼き パナナ アップルジュース
	エネルギー	460kcal	479kcal	441kcal	359kcal	374kcal	398kcal	515kcal
	たんぱく質	16.4g	17.3g	12.0g	6.5g	11.0g	9.8g	10.6g
	脂質 食塩	20.0g 1.2g	21.2g 1.1g	21.0g 1.0g	13.1g 0.9g	8.7g 1.0g	11.2g 1.5g	14.5g 0.7g
昼食	基本食	舞茸ごはん きつねうどん 牛肉と玉ねぎのすき煮 梨	ふりかけごはん お好み焼き 五目豆 焼きなすのおひたし えのきの味噌汁	米飯 さわらの西京焼き ごぼうと豚肉のきんぴら なめこのネバネバ和え かき玉汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 切干大根 しろ菜のごま和え じゃが芋の味噌汁	カレーライス 大根サラダ みかんヨーグルト	鮭ちらし 冬瓜のかにあんかけ ひじきの白和え 豆腐とわかめの赤だし	菜めしごはん 冷やし中華 牛肉の中華炒め オレンジ
	エネルギー	513kcal	607kcal	524kcal	562kcal	656kcal	688kcal	604kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	27.1g	18.7g	22.3g	21.3g	18.7g
	脂質 食塩	10.1g 3.8g	24.6g 3.4g	17.6g 1.9g	15.4g 3.0g	15.6g 3.9g	14.1g 5.0g	10.1g 1.9g
夕食	基本食	米飯 さばの幽庵焼き 大根とあさりの煮物 しめじの味噌汁	米飯 たらの香り蒸し 卵の花 なすの味噌汁	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ ひじき大豆 里芋の味噌汁	米飯 田舎風煮 キャベツの梅おかか和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 里芋の煮っころがし 素麺の味噌汁	米飯 牛肉コロッケ 白菜と平天の煮物 厚揚げの味噌汁	米飯 あじのしょうが煮 卵豆腐 あさりの味噌汁
	エネルギー	436kcal	368kcal	471kcal	570kcal	422kcal	473kcal	426kcal
	たんぱく質	22.1g	21.3g	21.0g	18.1g	21.2g	12.9g	26.1g
	脂質 食塩	9.8g 3.0g	2.9g 3.3g	14.5g 2.5g	21.0g 2.9g	6.5g 4.0g	12.2g 2.9g	7.4g 3.4g
合計	エネルギー	1409kcal	1454kcal	1436kcal	1491kcal	1452kcal	1459kcal	1445kcal
	たんぱく質	55.9g	60.9g	60.1g	43.3g	54.5g	44.0g	55.4g
	脂質	39.9g	48.7g	50.1g	53.5g	30.8g	37.5g	32.0g
	食塩	8.0g	7.8g	5.4g	6.8g	8.9g	9.4g	6.0g

献立メモ



*舞茸ごはん
現在では市場によく出回っている舞茸ですが、むかしは天然ものしかなく見つけた人が舞い上がって喜ぶほど希少なきのこだったことから「舞茸」と呼ぶようになったと言われています。



*お好み焼き
長芋とろろをたっぷりいれるとふわふわのお好み焼きに仕上がります。お好みでソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をトッピングしてください。

*冷やし中華
まだまだ暑い日がつづく残暑ですがそんな日にぴったりな冷やし中華をお召し上がりください。