



週間献立表(大領)

	
---	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2022年2月15日(火)	2022年2月16日(水)	2022年2月17日(木)	2022年2月18日(金)	2022年2月19日(土)	2022年2月20日(日)	2022年2月21日(月)	
朝食	基本食	北海道ミルクパン ミモザサラダ みかん缶 アップルジュース	ミニチョコ食パン コブサラダ りんご缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ロールキャベツ 黄桃缶 牛乳	レーズンロール ベーコンソテー いちごヨーグルト コーヒー	北海道ミルクパン 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	ミニ山シュガー ミニオムレツ みかん缶 牛乳	レーズンロール ミニハンバーグ バナナ アップルジュース	
		エネルギー	368kcal	403kcal	428kcal	438kcal	377kcal	459kcal	491kcal
		たんぱく質	7.0g	12.6g	12.7g	13.8g	8.3g	17.1g	12.6g
		脂質	11.6g	18.9g	20.6g	16.1g	10.1g	16.4g	9.9g
食塩	0.7g	0.6g	1.9g	1.7g	0.8g	1.2g	1.3g		
昼食	基本食	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 高野豆腐の卵とじ なめこのネバネバ和え けんちん汁	親子丼 切干大根 きゅうりとかにかまの酢の物 里芋の味噌汁	米飯 ポークチャップ 長芋のソテー 柑橘サラダ かぼちゃのコンソメスープ	米飯 さわらのマヨネーズ焼き 茄子の肉みそかけ 長芋とかにかまの青じそ和え 素麺のすまし汁	チキンカレー にんじんとツナのサラダ ミルク寒天	わかめごはん 醤油ラーメン 切干大根のナムル りんご	米飯 みそカツ 冬瓜のかにあんかけ チンゲン菜の梅おかか和え 巻き麩のすまし汁	
		エネルギー	559kcal	596kcal	569kcal	529kcal	707kcal	541kcal	564kcal
		たんぱく質	26.1g	25.5g	22.6g	25.4g	20.2g	17.0g	21.0g
		脂質	15.9g	15.8g	20.0g	15.5g	19.5g	11.8g	18.9g
食塩	2.9g	3.8g	2.2g	3.6g	3.4g	5.8g	4.0g		
夕食	基本食	米飯 お好み焼き 小松菜の煮びたし さつま芋の味噌汁	米飯 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら 麩のすまし汁	米飯 治部煮 温奴 しめじの味噌汁	米飯 かに玉あんかけ チンゲン菜と帆立の中華炒め ワントンスープ	米飯 赤魚の塩焼き ぜんまいの炒り煮 もやしの味噌汁	米飯 筑前煮 ほうれん草のピーナツ和え わかめの味噌汁	米飯 あじのしょうが煮 だし巻き卵 磯のりの味噌汁	
		エネルギー	596kcal	472kcal	490kcal	472kcal	382kcal	451kcal	450kcal
		たんぱく質	17.8g	21.9g	23.9g	18.8g	19.7g	18.2g	28.2g
		脂質	23.0g	10.1g	14.6g	16.3g	6.2g	12.7g	9.3g
食塩	2.6g	3.8g	2.2g	3.0g	2.7g	2.4g	3.0g		
合計	エネルギー	1523kcal	1471kcal	1487kcal	1439kcal	1466kcal	1451kcal	1505kcal	
		たんぱく質	50.9g	60.0g	59.2g	58.0g	48.2g	52.3g	61.8g
		脂質	50.5g	44.8g	55.2g	47.9g	35.8g	40.9g	38.1g
		食塩	6.2g	8.2g	6.3g	8.3g	6.9g	9.4g	8.3g

献立メモ



*柑橘サラダ
オレンジを感じるフルーティーなドレッシングに
キャベツ、ブロッコリー、ハム、みかんが入ったサラダです。
缶詰みかんの甘酸っぱさがアクセントに。

*さわらのマヨネーズ焼き
マヨネーズと粒入りマスタードをまぜたソースを
さわらに塗って焼き上げます。
仕上げにバーナーで炙って焼き目をつけたら見た目にも美味しい
さわらのマヨネーズ焼きの完成です。

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2022年2月22日(火)	2022年2月23日(水)	2022年2月24日(木)	2022年2月25日(金)	2022年2月26日(土)	2022年2月27日(日)	2022年2月28日(月)	
朝食	基本食	黒糖ロールパン ロールキャベツ 白桃缶 牛乳	カスタードロール ミニオムレツ 黄桃缶 アップルジュース	抹茶食パン コールスローサラダ みかん缶 牛乳	バターロール ポテトとベーコンのチーズ焼き りんご缶 コーヒー	北海道ミルクパン ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳	ホワイトミルクパン キャベツのケチャップ炒め 白桃缶 コーヒー	いちご食パン いんげんのサラダ バナナ アップルジュース	
		エネルギー	400kcal	374kcal	350kcal	359kcal	450kcal	455kcal	454kcal
		たんぱく質	14.6g	11.0g	13.6g	11.8g	14.6g	8.4g	8.1g
		脂質	16.9g	8.7g	13.4g	9.1g	22.8g	16.5g	10.0g
食塩	2.2g	1.0g	1.3g	1.3g	1.3g	1.1g	0.7g		
昼食	基本食	オムライス 大根とえびのサラダ りんご オニオンスープ	米飯 カササギのチキンソテー チリコンカン ワカモレ メキシカンスープ	鶏ごぼうご飯 山菜そば 春菊とわかめのおひたし ミルク寒天	米飯 かれいのれんこんあんかけ 里芋のゆずみそかけ 彩りなます 麩のすまし汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き ブロッコリーの中華炒め もやしとザーサイの和え物 卵の中華風スープ	米飯 メンチカツ ナポリタンスパゲティ シーザーサラダ コンソメスープ	米飯 たらの利休焼き 揚げだし豆腐 ほうれん草のごま和え ごぼうの味噌汁	
		エネルギー	571kcal	665kcal	525kcal	541kcal	541kcal	615kcal	517kcal
		たんぱく質	18.6g	27.8g	17.2g	22.5g	25.1g	14.5g	25.1g
		脂質	19.7g	28.5g	5.6g	10.0g	18.6g	18.9g	15.4g
食塩	1.7g	2.3g	3.9g	4.6g	3.1g	2.4g	2.8g		
夕食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き 白菜とちくわの煮びたし なすの味噌汁	米飯 さわらの照り焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 しめじの味噌汁	米飯 豚肉のレモンペッパー焼き 角切り野菜のサラダ コンソメスープ	米飯 クリームシチュー きのこソテー ソファール(プレーン)	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 ごま豆腐 舞茸の味噌汁	米飯 赤魚の煮付け がんもの炊合せ 冬瓜の味噌汁	牛丼 南瓜の煮つけ キャベツの味噌汁	
		エネルギー	533kcal	437kcal	558kcal	588kcal	511kcal	396kcal	505kcal
		たんぱく質	19.6g	21.3g	18.8g	22.0g	18.2g	21.7g	20.3g
		脂質	17.8g	8.1g	24.2g	17.8g	7.6g	7.2g	6.7g
食塩	3.3g	2.3g	1.9g	0.9g	2.7g	2.5g	3.4g		
合計	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1504kcal	1476kcal	1433kcal	1488kcal	1502kcal	1466kcal	1476kcal	
		52.8g	60.1g	49.6g	56.3g	57.9g	44.6g	53.5g	
		54.4g	45.3g	43.2g	36.9g	49.0g	42.6g	32.1g	
		7.2g	5.6g	7.1g	6.8g	7.1g	6.0g	6.9g	

献立メモ



*世界料理 ~メキシコ~
今回は南米メキシコ料理です。メキシコ料理は、2010年ユネスコ世界文化遺産に登録されました。主食はとうもろこしを原料とする「トルティーヤ」と呼ばれる薄いパンで、そこに具材をはさんだものがメキシコの国民食とも言える「タコス」だそうです。メキシコ料理はとうもろこし、豆、唐辛子の3つが基本となっていますが、ホームでは食べやすいように辛さ控えめで提供します。



*ほうれん草のごま和え
冬が旬のほうれん草は夏に収穫されたほうれん草に比べてビタミンCが約3倍も多く含まれているそうです。低温で育つことにより栄養成分が増加すると考えられています。