

週間献立表(大領)



グルメ村社会貢献 大領の家

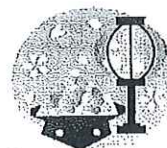
		2022年3月1日(火)	2022年3月2日(水)	2022年3月3日(木)	2022年3月4日(金)	2022年3月5日(土)	2022年3月6日(日)	2022年3月7日(月)	
朝食	基本食	こしあんパン コブサラダ 黄桃缶 牛乳	カスタードロール ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	抹茶食パン カレーソテー 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン ミニハンバーグ 黄桃缶 アップルジュース	カスタードロール 目玉焼き りんご缶 コーヒー	ミニチョコ食パン いんげんのサラダ いちごヨーグルト コーヒー	チーズハムロール ウインナーソテー 白桃缶 牛乳	
		エネルギー	452kcal	383kcal	358kcal	396kcal	394kcal	421kcal	479kcal
		たんぱく質	16.0g	14.7g	13.7g	11.3g	13.0g	10.8g	14.1g
		脂質	12.9g	16.6g	13.5g	9.6g	12.1g	15.2g	30.6g
	食塩	0.6g	1.7g	1.5g	1.3g	1.2g	0.9g	1.8g	
昼食	基本食	米飯 豚肉のポン酢炒め 白菜の卵とじ 和風ポテトサラダ ごぼうの味噌汁	米飯 さばの塩焼き 厚揚げのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物 おくらの味噌汁	さくら寿司 若竹煮 刺身(まぐろ・サーモン) 茶そば	鮭菜めしごはん 焼きそば ちくわと大根のうま煮 なめたけ冷奴 卵の中華風スープ	米飯 さわらのみそマヨ焼き 里芋のそぼろ煮 しろ菜のおひたし じゃが芋の味噌汁	ゆかりごはん お好み焼き ひじき大豆 チンゲン菜の甘酢和え もやしの味噌汁	たけのこごはん きつねうどん 茄子の肉みそかけ りんご	
		エネルギー	599kcal	506kcal	535kcal	636kcal	576kcal	608kcal	495kcal
		たんぱく質	24.8g	26.9g	23.2g	19.9g	26.1g	18.7g	14.4g
		脂質	22.4g	15.9g	5.2g	16.0g	18.0g	23.8g	10.1g
	食塩	3.7g	3.3g	5.4g	4.7g	3.5g	3.5g	4.0g	
夕食	基本食	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 春菊の辛子和え あさりの味噌汁	米飯 鶏のから揚げ 切干大根 里芋の味噌汁	米飯 煮込みハンバーグ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 肉じゃが 長芋とおくらの梅和え 冬瓜の味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 大根とえびのサラダ わかめの味噌汁	米飯 鮭のバター醤油焼き 南瓜の煮つけ キャベツの味噌汁	米飯 かぼちゃコロケ 豆腐のあっさりサラダ 舞茸の味噌汁	
		エネルギー	390kcal	588kcal	569kcal	445kcal	506kcal	461kcal	476kcal
		たんぱく質	15.3g	21.3g	20.4g	16.9g	23.1g	23.5g	13.5g
		脂質	3.0g	24.0g	18.4g	4.7g	18.1g	6.8g	13.0g
	食塩	3.4g	2.2g	2.3g	2.7g	2.9g	2.1g	2.6g	
合計	エネルギー	1441kcal	1477kcal	1462kcal	1477kcal	1476kcal	1490kcal	1450kcal	
		たんぱく質	56.1g	62.9g	57.3g	48.1g	62.2g	53.0g	42.0g
		脂質	38.3g	56.5g	37.1g	30.3g	48.2g	45.8g	53.7g
		食塩	7.7g	7.2g	9.2g	8.7g	7.6g	6.5g	8.4g

献立メモ



*3月3日 ~ひなまつり~

ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれています。それは中国で「上巳の節句」で桃の花が使われていたことに由来しているそうです。桃の花には長寿や魔除けの力があると考えられ、古くから親しまれていました。また「上巳の節句」がある3月3日は桃の花が咲く時期であることも、桃の花が飾られている理由のひとつだと言われています。



*たけのこごはん
たけのこの風味と食感が楽しめる炊き込みごはんです。これから旬を迎える春の味覚です。

