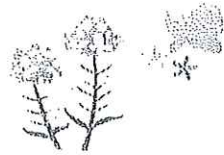


週間献立表(大領)



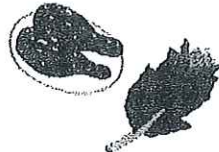
グルメ梓屋社会貢献 大領の家

| | | 2022年3月8日(火) | 2022年3月9日(水) | 2022年3月10日(木) | 2022年3月11日(金) | 2022年3月12日(土) | 2022年3月13日(日) | 2022年3月14日(月) |
|----|----------------------------|---|--|---|---------------------------------------|--|--|--|
| 朝食 | 基本食 | ミニ食パン ロールキャベツ 黄桃缶 いちごジャム 牛乳 | 抹茶食パン ベーコンソテー みかん缶 コーヒー | ミニ山シュガー ポテトとベーコンのチーズ焼き りんご缶 牛乳 | カスタードロール 目玉焼き 白桃缶 コーヒー | レーズンロール コブサラダ バナナ アップルジュース | こしあんパン ミモザサラダ 黄桃缶 牛乳 | ミニチョコ食パン ミニオムレツ りんご缶 コーヒー |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | 462kcal 12.9g 19.6g 1.9g | 352kcal 10.8g 11.2g 1.7g | 446kcal 16.1g 15.2g 1.3g | 394kcal 13.0g 12.1g 1.2g | 426kcal 9.1g 7.4g 0.8g | 473kcal 16.9g 14.8g 0.8g | 404kcal 10.8g 14.3g 0.8g |
| 昼食 | 基本食 | 米飯 タンドリーチキン 小松菜とえびのソテー オニオンサラダ クラムチャウダー | 米飯 豚のしょうが焼き 高野豆腐の卵とじ もやしのさっぱり和え さつま芋の味噌汁 | 米飯 赤魚の煎田揚げ おろしあんかけ じゃが芋と玉ねぎの煮物 菜の花の酢味噌和え 磯のりのすまし汁 | キーマカレー フレンチサラダ みかんヨーグルト | 米飯 鶏の青じそ香味焼き 冬瓜のかにあんかけ 白菜の塩昆布和え じゃが芋の味噌汁 | 米飯 かれのいの煮付け 卵の花 キャベツの梅おかか和え 豚汁 | 米飯 豚肉のスタミナ焼き 里芋のゆずみそかけ 大根の青じそ和え かき玉汁 |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | 622kcal 26.7g 25.4g 1.8g | 616kcal 25.4g 23.7g 3.9g | 521kcal 25.3g 11.6g 3.1g | 704kcal 22.4g 24.6g 4.1g | 513kcal 21.5g 18.5g 3.3g | 445kcal 24.5g 7.9g 2.9g | 574kcal 23.1g 16.7g 2.8g |
| 夕食 | 基本食 | 米飯 あじのおろし煮 れんこんのきんぴら 白菜の味噌汁 | 米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ トマトと蒸し鶏のサラダ なめこの味噌汁 | 米飯 鶏と白菜のクリーム煮 キャロットラペ コンソメスープ | 米飯 たらねぎポン酢ソース さつま芋の煮物 豆腐の味噌汁 | 米飯 ぶり大根 炒り豆腐 なすの味噌汁 | 米飯 麻婆茄子 春雨サラダ ワンタンスープ | 米飯 さばの照り焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 厚揚げの味噌汁 |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | 401kcal 22.2g 4.3g 2.9g | 493kcal 18.1g 17.3g 2.4g | 483kcal 21.4g 14.6g 1.1g | 433kcal 21.4g 5.2g 4.0g | 512kcal 24.1g 14.7g 3.0g | 545kcal 17.0g 18.0g 1.5g | 488kcal 24.5g 12.8g 2.4g |
| 合計 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | 1485kcal 61.8g 49.3g 6.6g | 1461kcal 54.3g 52.2g 8.0g | 1450kcal 62.8g 41.4g 5.5g | 1531kcal 56.8g 41.9g 9.3g | 1451kcal 54.7g 40.6g 7.1g | 1463kcal 58.4g 40.7g 5.2g | 1466kcal 58.4g 43.8g 6.0g |

献立メモ



* タンドリーチキン
カレーの香りが食欲をそそる一品です。
タンドリーチキンはカレー粉、ヨーグルト
ケチャップなどを合わせた調味液に鶏肉を
漬け込み、しっかりと味を染みこませて
から焼き上げます。



* 菜の花の酢味噌和え
春の訪れを告げる野菜のひとつで
種類にもよりますが早いものは
1月から旬を迎え、3月ごろまで
楽しむことができます。

* 里芋のゆずみそかけ
やわらかく炊いた里芋にゆずの風味が
爽やかで、西京みそのほんのりした
甘みのゆずみそをかけていただきます。

週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献 大領の家

| | | 2022年3月15日(火) | 2022年3月16日(水) | 2022年3月17日(木) | 2022年3月18日(金) | 2022年3月19日(土) | 2022年3月20日(日) | 2022年3月21日(月) |
|----|----------|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝食 | 基本食 | いちご食パン カレーソテー バナナヨーグルト アップルジュース | クリームパン コールスローサラダ みかん缶 牛乳 | ミニ食パン ミニハンバーグ 白桃缶 マーマレードジャム コーヒー | ミニ山シュガー 胡瓜のサラダ 黄桃缶 コーヒー | 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 | 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 | カスタードロール ポテトとベーコンのチーズ焼き りんご缶 牛乳 |
| | エネルギー | 399kcal | 463kcal | 362kcal | 372kcal | 353kcal | 441kcal | 401kcal |
| | たんぱく質 | 7.6g | 14.7g | 11.1g | 9.2g | 5.7g | 14.7g | 16.8g |
| | 脂質 食塩 | 12.2g 1.0g | 18.8g 0.9g | 7.7g 1.4g | 7.4g 1.4g | 10.1g 0.9g | 17.3g 1.4g | 15.3g 1.3g |
| 昼食 | 基本食 | あさりごはん 塩ラーメン 胡瓜の和風サラダ 杏仁豆腐 | 米飯 たらのチリソース 焼き餃子 切干大根のナムル わかめスープ | 菜の花ごはん お好み焼き じゃが煮 おくらのしょうが和え 玉ねぎの味噌汁 | 米飯 鶏もも肉のガーリックソテー 小松菜のソテー トマトと豆腐のサラダ コーンクリームスープ | 米飯 太刀魚の蒲焼き あさりの卵とじ 春菊とわかめのおひたし キャベツの味噌汁 | 豆ごはん 梅こんぶそば 筍の土佐煮 菜の花のお浸し | ハヤシライス 長芋のソテー フルーチェ(いちご) |
| | エネルギー | 572kcal | 476kcal | 648kcal | 649kcal | 538kcal | 443kcal | 612kcal |
| | たんぱく質 | 19.6g | 20.2g | 21.3g | 24.6g | 24.0g | 16.7g | 19.6g |
| | 脂質 食塩 | 13.3g 6.6g | 11.6g 2.2g | 23.2g 4.2g | 29.7g 2.9g | 19.9g 4.1g | 2.3g 4.1g | 18.3g 3.4g |
| 夕食 | 基本食 | 米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ がんもの煮物 しめじの味噌汁 | 米飯 おでん きんぴらごぼう 素麺の味噌汁 | 米飯 赤魚の西京焼き 南瓜のそぼろ煮 椎茸のすまし汁 | 木の葉丼 もやしのさっぱり和え とろろ昆布の味噌汁 | 米飯 さつま芋と豚バラの甘辛煮 長芋ともずくの酢の物 大根の味噌汁 | 米飯 蒸し鶏のごまだれ 根菜とちくわの炒め煮 南瓜の味噌汁 | 米飯 さわらの幽庵焼き 茄子の揚げ煮 ごぼうの味噌汁 |
| | エネルギー | 483kcal | 493kcal | 421kcal | 498kcal | 563kcal | 518kcal | 475kcal |
| | たんぱく質 | 22.8g | 17.5g | 21.5g | 19.2g | 16.1g | 22.3g | 21.1g |
| | 脂質 食塩 | 17.3g 2.6g | 10.0g 3.6g | 4.6g 3.0g | 10.4g 3.7g | 17.8g 2.9g | 14.1g 2.8g | 14.1g 2.3g |
| 合計 | エネルギー | 1454kcal | 1432kcal | 1431kcal | 1519kcal | 1454kcal | 1402kcal | 1488kcal |
| | たんぱく質 | 50.0g | 52.4g | 53.9g | 53.0g | 45.8g | 53.7g | 57.5g |
| | 脂質 | 42.8g | 40.4g | 35.5g | 47.5g | 47.8g | 33.7g | 47.7g |
| | 食塩 | 10.2g | 6.7g | 8.6g | 8.0g | 7.9g | 8.3g | 7.0g |

献立メモ



* 杏仁豆腐
杏仁豆腐の上ののっている赤い実のクコの実は別名をゴジベリーといいます。ゴジベリーは世界三大美女の楊貴妃が美貌や若さを保つために好んで食べたと言われるほど栄養価の高い食材です。

* 鶏もも肉のガーリックソテー
にんにくの香りが食欲をそそるチキンソテーです。じっくり火を通し、ジューシーに仕上げます。

* 3月21日 ~春分の日~
春分の日は昼と夜の長さが同じになる日でこの時期はお彼岸の時期でもあります。自然をたたえ、生物をいつくしむ日です。

