

週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献 大領の家

		2022年3月22日(火)	2022年3月23日(水)	2022年3月24日(木)	2022年3月25日(金)	2022年3月26日(土)	2022年3月27日(日)	2022年3月28日(月)
朝食	基本食	ミニ抹茶ツイスト ロールキャベツ みかん缶 牛乳	レーズンロール ミニハンバーグ 白桃缶 コーヒー	塩バニラ ベーコンソテー 黄桃缶 コーヒー	黒糖ロールパン ミニオムレツ りんご缶 牛乳	はちみつブンブン コブサラダ いちごヨーグルト コーヒー	ミニチョコ食パン 目玉焼き みかん缶 牛乳	いちご食パン ウインナーソテー 白桃缶 牛乳
	エネルギー	424kcal	398kcal	577kcal	418kcal	400kcal	460kcal	420kcal
	たんぱく質	12.7g	13.1g	12.6g	17.8g	11.1g	16.0g	13.0g
	脂質 食塩	20.6g 1.9g	11.2g 1.5g	23.5g 1.8g	16.5g 1.2g	10.7g 0.7g	22.3g 0.8g	19.6g 1.2g
昼食	基本食	米飯 あじフライ 里芋の煮っころがし そらまめの塩昆布和え 磯のりの味噌汁	米飯 ケイジャンチキン ガーリックシュリンプ コールスローサラダ コーンチャウダー	いなり寿司 蟹あんかけうどん しる菜のごま和え フルーツポンチ	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 ぜんまいの炒り煮 いんげんのおひたし 玉ねぎの味噌汁	オムライス ポトフ オレンジ パンプキンスープ	ちらし寿司 南瓜のいとこ煮 桜の甘酢和え 巻き麩の赤だし	米飯 赤魚の煮付け 厚揚げのそぼろあんかけ 菜の花の白和え わかめの味噌汁
	エネルギー	581kcal	655kcal	530kcal	549kcal	653kcal	534kcal	523kcal
	たんぱく質	23.6g	30.9g	18.6g	23.0g	20.9g	14.0g	30.2g
	脂質 食塩	14.2g 3.3g	27.6g 1.6g	17.1g 4.5g	14.9g 3.3g	23.9g 2.4g	4.7g 6.5g	14.8g 2.6g
夕食	基本食	米飯 かに玉あんかけ 中華風トマトサラダ 春雨スープ	米飯 たらの利休焼き だし巻き卵 菜の花のすまし汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 キャベツと桜えびのポン酢和え しめじの味噌汁	米飯 八宝菜 小松菜のナムル 中華スープ	米飯 ほっけの塩焼き ひじきと根菜の煮物 厚揚げの味噌汁	米飯 肉豆腐 チンゲン菜のなめ茸和え 里芋の味噌汁	米飯 和風おろし豚かつ オニオンサラダ なめこの味噌汁
	エネルギー	421kcal	472kcal	402kcal	503kcal	413kcal	447kcal	496kcal
	たんぱく質	14.7g	28.8g	20.0g	17.4g	21.5g	22.6g	17.3g
	脂質 食塩	14.0g 2.1g	14.5g 3.8g	6.6g 2.7g	19.3g 3.1g	8.7g 3.8g	9.7g 2.5g	17.1g 2.4g
合計	エネルギー	1426kcal	1525kcal	1509kcal	1470kcal	1466kcal	1441kcal	1439kcal
	たんぱく質	51.0g	72.8g	51.2g	58.2g	53.5g	52.6g	60.5g
	脂質	48.8g	53.3g	47.2g	50.7g	43.3g	36.7g	51.5g
	食塩	7.3g	6.9g	9.0g	7.6g	6.9g	9.8g	6.2g

献立メモ



*3/24 世界の料理～ アメリカ合衆国 ルイジアナ州 ～
ルイジアナ州はアメリカ南部に位置しています。中でもニューオーリンズはアメリカの人気観光都市のひとつで、ジャズの発祥地としても有名です。ケイジャン料理はルイジアナ州の郷土料理でフランス、スペイン、アフリカの食文化が混ざってできた料理です。米やシーフードをよく使い、味つけはスパイシーに仕上げるのが特徴です。



週間献立表(大領)



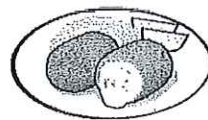
グルメ軒屋社会貢献の家 大領の家

		2022年3月29日(火)	2022年3月30日(水)	2022年3月31日(木)				
朝食	基本食 Eエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	カスタードロール カレーソテー 桃ヨーグルト アップルジュース	北海道ミルクパン ポテトとベーコンのチーズ焼き りんご缶 コーヒー	チーズ蒸しパン キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 牛乳				
		381kcal	379kcal	392kcal				
		9.2g	10.1g	11.5g				
		10.0g	11.7g	18.4g				
昼食	基本食 Eエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 豚肉の甘辛焼き さつま芋のレモン煮 春菊とツナのサラダ 大根の味噌汁	米飯 かにクリームコロッケ ほうれん草とベーコンのソテー にんじんとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 あじの南蛮漬け 春野菜のうま煮 大根の和風サラダ 白菜の味噌汁				
		619kcal	593kcal	575kcal				
		21.5g	15.6g	25.2g				
		19.7g	21.2g	16.9g				
夕食	基本食 Eエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 さばのみそ煮 卵豆腐 若竹汁	米飯 鶏の照り焼き きゅうりの梅和え あさりの味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ 五目豆 とろろ昆布の味噌汁				
		483kcal	488kcal	490kcal				
		25.7g	21.6g	23.6g				
		13.4g	15.5g	14.3g				
合計	Eエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1483kcal	1460kcal	1457kcal				
		56.4g	47.3g	60.3g				
		43.1g	48.4g	49.6g				
		9.0g	6.7g	9.5g				

献立メモ



*かにクリームコロッケ
外側はサクサクで、中からとろっとあつあつのホワイトソースがたっぷりと入っています。トマトソースと相性がぴったりです。



*あじの南蛮漬け
野菜がたっぷり摂れる、あじの南蛮漬けです。カラッと揚げたあじに南蛮酢がよく染み込んで、ごはんのお供に最高です。

