

# 週間献立表(大領)



## 4月

所長 	管理栄養士 
--------	-----------

### グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年4月1日(金)	2022年4月2日(土)	2022年4月3日(日)	2022年4月4日(月)	2022年4月5日(火)	2022年4月6日(水)	2022年4月7日(木)	
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 目玉焼き みかん缶 アップルジュース	抹茶食パン ミニオムレツ 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン ミニハンバーグ 黄桃缶 牛乳	バターロール キャベツのケチャップ炒め りんご缶 マーメイドジャム アップルジュース	こしあんパン いんげんのサラダ いちごヨーグルト 牛乳	いちご食パン ウインナーソーテー 白桃缶 牛乳	
		エネルギー	387kcal	388kcal	386kcal	440kcal	388kcal	512kcal	420kcal
		たんぱく質	9.8g	11.2g	17.3g	18.1g	7.4g	19.2g	13.0g
		脂質	13.1g	10.5g	13.7g	17.4g	8.5g	15.4g	19.6g
食塩	0.9g	1.0g	1.3g	1.5g	1.2g	0.9g	1.2g		
昼食	基本食	米飯 クリームシチュー ほうれん草のソーテー シーザーサラダ	米飯 ほっけの塩焼き 長芋の肉みそかけ 菜の花の酢味噌和え 茶そば	ふりかけごはん お好み焼き ひじき大豆 もやしのごま酢和え 玉ねぎの味噌汁	山菜ごはん 蟹あんかけうどん 菜の花の辛子和え たくあん	米飯 鶏のハニーマスタードソース 茄子のペペロンチーノ にんじんとツナのサラダ オニオンスープ	米飯 さわらの照り焼き 磯辺揚げ きゅうりとコーンの甘酢和え じゃが芋の味噌汁	米飯 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華炒め 春雨サラダ もやしの中華スープ	
		エネルギー	558kcal	506kcal	592kcal	499kcal	650kcal	555kcal	632kcal
		たんぱく質	21.1g	26.0g	20.3g	18.7g	23.8g	27.0g	21.7g
		脂質	19.7g	8.8g	24.2g	10.0g	24.5g	16.3g	27.4g
食塩	1.6g	3.6g	3.0g	4.7g	1.6g	3.1g	2.5g		
夕食	基本食	米飯 太刀魚の蒲焼き 里芋のそぼろ煮 えのきの味噌汁	米飯 八宝菜 焼き餃子 わかめスープ	米飯 筑前煮 卵どうふ 白菜の味噌汁	米飯 あじフライ さつま芋サラダ 豆腐の味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 チンゲン菜のしょうが醤油和え なすの味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ アスパラの白和え 舞茸の味噌汁	米飯 かれいのしょうが煮 南瓜の煮つけ あさりの味噌汁	
		エネルギー	540kcal	567kcal	461kcal	557kcal	490kcal	506kcal	408kcal
		たんぱく質	21.0g	20.1g	20.5g	16.6g	15.2g	24.6g	21.5g
		脂質	19.0g	23.1g	12.4g	16.7g	16.7g	16.9g	2.2g
食塩	2.7g	3.5g	3.4g	2.8g	2.5g	3.4g	2.7g		
合計	エネルギー	1485kcal	1461kcal	1439kcal	1496kcal	1528kcal	1573kcal	1460kcal	
		たんぱく質	51.9g	57.3g	58.1g	53.4g	46.4g	70.8g	56.2g
		脂質	51.8g	42.4g	50.3g	44.1g	49.7g	48.6g	49.2g
		食塩	5.2g	8.1g	7.7g	9.0g	5.3g	7.4g	6.4g

献立メモ



\* 菜の花の辛子和え  
春らしい菜の花のおひたしです。  
辛子、淡口醤油、本みりん味噌で味付けします。  
菜の花のほろ苦さとピリツとした辛子が  
良く合います。

\* 磯辺揚げ  
天ぷら衣に青のりを加えた、冷めても美味しい磯辺揚げ。  
ちくわとかにかまの2種類で食べ応えのある一品です。