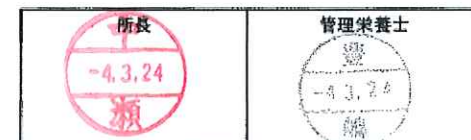


週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年4月8日(金)	2022年4月9日(土)	2022年4月10日(日)	2022年4月11日(月)	2022年4月12日(火)	2022年4月13日(水)	2022年4月14日(木)	
朝食	基本食	北海道ミルクパン ロールキャベツ 黄桃缶 コーヒー	抹茶食パン 小松菜のソテー みかん缶 牛乳	ミニ山シュガー ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳	黒糖ロールパン カレーソテー 黄桃缶 コーヒー	レーズンロール ウイナーソテー バナナ アップルジュース	カスタードロール 玉ねぎサラダ 白桃缶 牛乳	ミニチョコ食パン ミニオムレツ りんご缶 牛乳	
		エネルギー	378kcal	349kcal	446kcal	348kcal	454kcal	377kcal	446kcal
		たんぱく質	7.9g	13.9g	16.1g	9.2g	9.2g	14.9g	15.8g
		脂質	13.3g	13.3g	15.2g	10.1g	9.8g	13.7g	20.5g
食塩	1.9g	1.5g	1.3g	1.4g	1.2g	1.4g	0.8g		
昼食	基本食	米飯 あじの南蛮漬け ぜんまいの炒り煮 小松菜のピーナツ和え えのきの味噌汁	カレーライス フレンチサラダ フルーチェ(いちご)	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き 白菜の卵とじ おくらのおかか和え 冬瓜の味噌汁	米飯 鶏のバジル焼き 菜の花のスパゲティ オニオンサラダ コーンクリームスープ	米飯 さわらの木の芽焼き 筍の土佐煮 キャベツの梅おかか和え けんちん汁	米飯 メンチカツ ほうれん草としめじのソテー ブロッコリーとたまごのサラダ ミネストローネ	たけのごはん あさり塩ラーメン 小松菜と桜えびのおひたし マンゴープリン	
		エネルギー	569kcal	673kcal	544kcal	739kcal	461kcal	594kcal	560kcal
		たんぱく質	25.4g	21.5g	22.8g	26.2g	25.9g	18.0g	19.3g
		脂質	17.3g	17.2g	21.6g	32.7g	9.3g	19.4g	12.8g
食塩	4.0g	4.0g	3.5g	2.7g	2.7g	2.6g	6.5g		
夕食	基本食	米飯 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう おくら味噌汁	米飯 さばのおろし煮 焼きなすのおひたし なめこの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 揚げだし豆腐 さつま芋の味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ チンゲン菜と豚肉の炒め物 わかめの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 大根の和風サラダ なめこの味噌汁	米飯 千草焼き いなりとふきの炊合せ 磯のりの味噌汁	米飯 赤魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 舞茸の味噌汁	
		エネルギー	530kcal	434kcal	488kcal	420kcal	517kcal	496kcal	429kcal
		たんぱく質	16.9g	23.0g	19.2g	14.9g	19.4g	22.6g	21.9g
		脂質	17.7g	9.9g	11.6g	5.4g	19.7g	16.2g	6.7g
食塩	2.8g	2.8g	2.6g	3.2g	2.9g	3.3g	2.2g		
合計	エネルギー	1477kcal	1456kcal	1478kcal	1507kcal	1432kcal	1467kcal	1435kcal	
		たんぱく質	50.2g	58.4g	58.1g	50.3g	54.5g	55.5g	57.0g
		脂質	48.3g	40.4g	48.4g	48.2g	38.8g	49.3g	40.0g
		食塩	8.7g	8.3g	7.4g	7.3g	6.8g	7.3g	9.5g

献立メモ



* 鶏のバジル焼き
ハーブの爽やかな香りが食欲をそそります。
バジルには胃腸の機能を高める効果や
リラクセス効果があるとされています。



* さわらの木の芽焼き
こちらさわやかな風味の山椒を使用した、
深緑色の木の芽味噌をさわらの上に塗って焼き上げます。
春の香りや彩りを楽しめる一品です。

