



週間献立表(大領)

	
--	--

グルメ梓屋社会貢献大領の家

		2022年4月15日(金)	2022年4月16日(土)	2022年4月17日(日)	2022年4月18日(月)	2022年4月19日(火)	2022年4月20日(水)	2022年4月21日(木)	
朝食	基本食	こしあんパン 目玉焼き みかん缶 牛乳	クリームパン コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	ミニ食パン ミニハンバーグ バナナ マーマレードジャム 牛乳	北海道ミルクパン 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	カスタードロール ポテトとベーコンのチーズ焼き バナナ コーヒー	バターロール ウインナーソーテ 黄桃缶 マーマレードジャム 牛乳	
		エネルギー	509kcal	517kcal	499kcal	398kcal	353kcal	454kcal	440kcal
		たんぱく質	19.4g	17.2g	17.4g	8.1g	5.7g	13.1g	14.7g
		脂質 食塩	16.3g 0.8g	20.9g 1.0g	14.2g 1.4g	16.2g 0.9g	10.1g 0.9g	9.4g 1.3g	17.4g 1.5g
昼食	基本食	豚丼 切干大根 なめたけ冷奴 ほうれん草の味噌汁	米飯 白身魚フライ タルタルソース添え れんこんのきんぴら 白菜のゆかり和え なすの味噌汁	米飯 おでん 茄子の揚げ煮 いんげんとささみのごま和え わかめの味噌汁	米飯 さわらの西京焼き 春野菜のうま煮 長芋と桜海老の酢の物 なめこのかき玉汁	米飯 豚肉の甘辛焼き 菜の花の煮びたし 和風ポテトサラダ もやしの味噌汁	米飯 助六寿司 牛肉とアスパラの卵とじ 五色白和え 若竹汁	米飯 かれいの香草焼き チリコンカン キャロットラペ コンソメスープ	
		エネルギー	664kcal	504kcal	525kcal	529kcal	632kcal	508kcal	506kcal
		たんぱく質	21.2g	22.8g	19.6g	27.8g	23.9g	21.7g	29.9g
		脂質 食塩	27.9g 3.3g	13.1g 2.9g	14.8g 3.6g	17.4g 2.3g	23.0g 3.5g	18.0g 4.8g	9.9g 2.6g
夕食	基本食	米飯 たらの香り蒸し 根菜とちくわの炒め煮 冬瓜の味噌汁	米飯 肉豆腐 きゅうりとかにかまの酢の物 大根の味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き 春菊の柚子浸し おくら味噌汁	米飯 麻婆豆腐 棒々鶏(パンバンジー) ワタンスープ	米飯 治部煮 茶碗蒸し 素麺の味噌汁	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 南瓜のそぼろ煮 玉ねぎの味噌汁	木の葉丼 大根のかにあんかけ えのきの味噌汁	
		エネルギー	370kcal	441kcal	462kcal	539kcal	489kcal	561kcal	498kcal
		たんぱく質	21.8g	23.0g	19.2g	22.8g	22.6g	23.2g	19.0g
		脂質 食塩	1.8g 3.5g	8.8g 2.9g	15.9g 2.5g	18.6g 1.2g	13.3g 2.8g	13.2g 3.2g	9.2g 3.6g
合計	エネルギー	1543kcal	1462kcal	1486kcal	1466kcal	1474kcal	1523kcal	1444kcal	
		たんぱく質	62.4g	63.0g	56.2g	58.7g	52.2g	58.0g	63.6g
		脂質	46.0g	42.8g	44.9g	49.2g	46.4g	40.6g	36.5g
		食塩	7.6g	6.8g	7.5g	4.4g	7.2g	9.3g	7.7g

献立メモ



* なめたけ冷奴
冷奴になめ茸をトッピング。
甘じょっぱいなめ茸と豆腐が好相性。
さっぱりといただける一品です。

* チリコンカン
牛ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、
大豆の水煮、チリパウダーなどを加えて
煮込んだ料理です。