

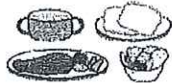
週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年4月22日(金)	2022年4月23日(土)	2022年4月24日(日)	2022年4月25日(月)	2022年4月26日(火)	2022年4月27日(水)	2022年4月28日(木)	
朝食	基本食	レーズンロール ミニハンバーグ バナナ アップルジュース	いちご食パン ロールキャベツ 白桃缶 コーヒー	こしあんパン ベーコンソテー りんご缶 牛乳	黒糖ロールパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン コールスロー みかん缶 牛乳	ミニチョコ食パン カレーソテー 黄桃缶 牛乳	黒糖ロールパン キャベツのケチャップ炒め 白桃缶 コーヒー	
		エネルギー	491kcal	376kcal	507kcal	401kcal	412kcal	418kcal	352kcal
		たんぱく質	12.6g	7.9g	17.7g	16.8g	12.8g	12.2g	9.2g
		脂質	9.9g	12.9g	18.2g	15.3g	19.2g	20.3g	10.1g
食塩	1.3g	1.9g	1.2g	1.3g	0.9g	1.0g	1.4g		
昼食	基本食	米飯 鶏のから揚げ ひじき大豆 もやしとザーサイの和え物 白菜の味噌汁	鶏ごぼうご飯 山菜そば おくらの白和え オレンジ	米飯 鮭の幽庵焼き 空豆の天ぷら 筍の木の芽和え 菜の花のすまし汁	オムライス ビーンズサラダ りんご パンプキンスープ	菜めしごはん 焼きそば なめこのおろし和え フルーツポンチ わかめの味噌汁	オームリックライス パプリカチキン パプリカポテト ハラダイチヨムシヤラ	米飯 和風おろし豚かつ あさりの卵とじ 菜の花のぬた ふきのすまし汁	
		エネルギー	598kcal	502kcal	516kcal	711kcal	640kcal	656kcal	595kcal
		たんぱく質	23.3g	17.1g	28.4g	22.7g	16.3g	22.3g	25.2g
		脂質	25.5g	6.9g	10.2g	26.6g	13.4g	23.6g	21.7g
食塩	3.4g	3.4g	4.0g	2.2g	5.1g	2.8g	4.0g		
夕食	基本食	米飯 さばの照り焼き 彩りなます しめじの味噌汁	米飯 ポークチャップ パンプキンサラダ 野菜のミルクスープ	米飯 かに玉あんかけ 大根の中華風サラダ 中華スープ	米飯 さわらの柚子みそ焼き おくらのしょうが和え 巻き麩のすまし汁	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 白菜のおかか和え 冬瓜の味噌汁	米飯 赤魚の塩焼き 五目豆 大根の味噌汁	米飯 太刀魚の煮付け 長芋のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	
		エネルギー	418kcal	631kcal	430kcal	425kcal	463kcal	392kcal	491kcal
		たんぱく質	20.7g	24.0g	16.7g	21.8g	18.9g	21.1g	19.0g
		脂質	9.8g	24.9g	14.6g	8.0g	9.0g	6.5g	15.9g
食塩	2.2g	2.6g	2.5g	3.4g	2.9g	2.8g	2.7g		
合計	エネルギー	1507kcal	1509kcal	1453kcal	1537kcal	1515kcal	1466kcal	1438kcal	
		たんぱく質	56.6g	49.0g	62.8g	61.3g	48.0g	55.6g	53.4g
		脂質	45.2g	44.7g	43.0g	49.9g	41.6g	50.4g	47.7g
		食塩	6.9g	7.9g	7.7g	6.9g	8.9g	6.6g	8.1g

献立メモ

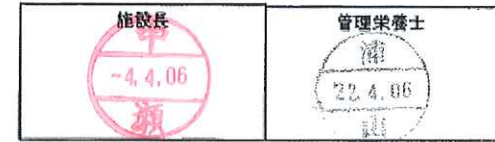


*オムライス
人気メニュー。
卵はやや甘めの薄焼きたまごで
あっさりいただけます。



*4/27 世界料理 ～ハンガリー共和国～
ハンガリーはヨーロッパのほぼ中央の内陸にある国です。
パプリカチキンはハンガリー定番の家庭料理で、ハンガリー料理は
パプリカをたくさん使うことが一番の特徴だそうです。
パプリカパウダーとサワークリームのソースで煮込んだ鶏肉に
ご飯を添えてお召し上がりください。

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2022年4月29日(金)	2022年4月30日(土)					
朝食	基本食	抹茶食パン キャベツのトマト煮込み 黄桃缶 牛乳	クリームパン コブサラダ バナナヨーグルト 牛乳					
		エネルギー	356kcal	491kcal				
		たんぱく質	13.7g	17.1g				
		脂質	12.7g	19.0g				
	食塩	1.9g	0.8g					
昼食	基本食	さくら寿司 鶏つくねの野菜あんかけ そらまめの塩昆布和え 豆腐とわかめの赤だし	中華丼 焼き餃子 変わり冷奴 中華スープ					
		エネルギー	590kcal	563kcal				
		たんぱく質	27.2g	21.5g				
		脂質	11.2g	18.2g				
	食塩	5.0g	1.9g					
夕食	基本食	米飯 鶏のマヨネーズ焼き さつま芋のレモン煮 なすの味噌汁	米飯 牛肉コロッケ 焼きなすのおひたし キャベツの味噌汁					
		エネルギー	538kcal	455kcal				
		たんぱく質	19.8g	11.8g				
		脂質	17.3g	10.3g				
	食塩	2.2g	2.6g					
合計	エネルギー	1484kcal	1509kcal					
		たんぱく質	60.7g	50.4g				
		脂質	41.2g	47.5g				
		食塩	9.1g	5.3g				

献立メモ



* さくら寿司
桜の花と葉の色と香りが感じられるちらし寿司です。
上には塩ゆでの菜の花をトッピングします。
春の香りを運ぶ桜ずしです。

