

週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献 大領の家

		2022年5月1日(日)	2022年5月2日(月)	2022年5月3日(火)	2022年5月4日(水)	2022年5月5日(木)	2022年5月6日(金)	2022年5月7日(土)
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 牛乳	塩バニラ コールスローサラダ 白桃缶 コーヒー	黒糖ロールパン ロールキャベツ バナナ 牛乳	いちご食パン ウインナーソーテ 黄桃缶 コーヒー	はちみつブンブン きゅうりのサラダ 白桃缶 コーヒー	北海道ミルクパン ベーコンソーテ みかん缶 コーヒュー
	エネルギー	387kcal	432kcal	533kcal	495kcal	378kcal	371kcal	402kcal
	たんぱく質	9.8g	18.0g	10.4g	15.9g	8.0g	8.8g	7.8g
	脂質	13.1g	18.3g	19.5g	17.2g	13.4g	10.0g	15.0g
	食塩	0.9g	1.2g	1.4g	2.2g	1.2g	1.0g	1.1g
昼食	基本食	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ じゃが芋とひき肉の炒め煮 しる菜のごま和え もやしの味噌汁	深川めし 肉うどん 白菜の青じそ和え オレンジ	米飯 かれいの山椒焼き 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋の白和え 巻き麩の味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き 茄子のみぞれあんかけ きゅうりとわかめの酢の物 ごぼうの味噌汁	たけのこごはん かつおのたたき 里芋の白煮 菜の花の酢味噌和え 鯛のつみれ汁	チキンカレー ほうれん草の和風サラダ みかんヨーグルト	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の卵とじ もやしのさっぱり和え 冬瓜の味噌汁
	エネルギー	573kcal	508kcal	543kcal	545kcal	453kcal	680kcal	577kcal
	たんぱく質	20.0g	21.1g	29.6g	20.7g	36.2g	20.6g	26.7g
	脂質	19.2g	7.6g	15.7g	18.2g	3.2g	20.5g	16.9g
	食塩	3.1g	3.6g	3.3g	3.3g	4.4g	3.5g	4.2g
夕食	基本食	米飯 あじのおろし煮 かぼちゃの天ぷら 磯のりの味噌汁	米飯 肉団子の酢豚風 切干大根のナムル 卵の中華風スープ	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース トマトとツナのサラダ ほうれん草の味噌汁	米飯 さばの塩焼き がんもの煮物 なすの味噌汁	米飯 煮込みハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	米飯 たらしの利休焼き 根菜とちくわの炒め煮 しめじの味噌汁	米飯 さつま芋と豚バラの甘辛煮 もずく酢 舞茸の味噌汁
	エネルギー	500kcal	510kcal	475kcal	461kcal	637kcal	435kcal	540kcal
	たんぱく質	23.4g	17.1g	23.1g	24.2g	19.0g	23.4g	15.9g
	脂質	14.5g	12.8g	14.5g	14.3g	25.0g	8.9g	18.6g
	食塩	2.9g	2.7g	3.0g	3.0g	2.6g	2.9g	2.8g
合計	エネルギー	1460kcal	1450kcal	1551kcal	1501kcal	1468kcal	1486kcal	1519kcal
	たんぱく質	53.2g	56.2g	63.1g	60.8g	63.2g	52.8g	50.4g
	脂質	46.8g	38.7g	49.7g	49.7g	41.6g	39.4g	50.5g
	食塩	6.9g	7.5g	7.7g	8.5g	8.2g	7.4g	8.1g

献立メモ



* 深川めし
深川めしは東京都の郷土料理です。あまりには日本で一番多く食べられている貝で、春になると身が大きくなりうま味が増します。たんぱく質やビタミンの栄養素が豊富に含まれています。



* 端午の節句
5月5日の端午の節句は奈良時代から続く行事です。鎧や兜が“身体を守る”という意味が重視され、事故や病気から子どもを守ってくれるようにという意味も込めて鎧兜を飾るそうです。



週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献 大領の家

		2022年5月8日(日)	2022年5月9日(月)	2022年5月10日(火)	2022年5月11日(水)	2022年5月12日(木)	2022年5月13日(金)	2022年5月14日(土)
朝食	基本食	ミニ山シュガー ミニハンバーグ 黄桃缶 牛乳	抹茶食パン いんげんのサラダ いちごヨーグルト アップルジュース	ミニチョコ食パン カレーソテー 白桃缶 牛乳	レーズンロール ほうれん草の卵とじ りんご缶 コーヒー	カスタードロール パンプキンサラダ みかん缶 牛乳	北海道ミルクパン ミニオムレツ 黄桃缶 アップルジュース	こしあんパン コブサラダ 白桃缶 牛乳
	エネルギー	485kcal	359kcal	418kcal	361kcal	419kcal	394kcal	452kcal
	たんぱく質	17.4g	10.5g	12.2g	12.7g	13.7g	9.3g	16.0g
	脂質	17.3g	6.8g	20.3g	9.8g	18.8g	11.3g	12.9g
食塩	1.5g	1.2g	1.0g	1.8g	1.3g	0.7g	0.6g	
昼食	基本食	鮭といくらのちらし寿司 茶碗蒸し 春菊の辛子和え 豆腐とわかめの赤だし	米飯 豚のしょうが焼き 五目豆 ブロッコリーのおかか和え なめこの味噌汁	親子丼 里芋の肉みそかけ チンゲン菜のなめ茸和え 若竹汁	米飯 さわらのガーリックオイル焼き ナポリタンスパゲティ キャベツとチキンのサラダ コーンクリームスープ	わかめごはん お好み焼き 切干大根 長芋とかにかまの青じそ和え 里芋の味噌汁	焼き飯 醤油ラーメン しる菜のおひたし パイナップル	米飯 チキン南蛮 きんぴらごぼう 冷奴 大根の味噌汁
	エネルギー	483kcal	604kcal	593kcal	670kcal	648kcal	581kcal	622kcal
	たんぱく質	20.4g	27.4g	25.4g	30.7g	20.5g	21.5g	21.2g
	脂質	9.2g	22.4g	16.5g	24.8g	24.0g	15.2g	21.5g
食塩	4.7g	3.6g	3.8g	2.4g	3.4g	6.5g	4.1g	
夕食	基本食	米飯 蒸し鶏のごまだれ シュウマイの中華あんかけ 中華スープ	米飯 太刀魚の蒲焼き おくらしょうが和え 素麺の味噌汁	米飯 かぼちゃコロケ ひじき大豆 あさりの味噌汁	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 大根の和風サラダ おくら味噌汁	米飯 赤魚の煮付け 卵の花 玉ねぎの味噌汁	米飯 ぶりの幽庵焼き 炒り豆腐 とろろ昆布の味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ キャベツの梅おかか和え えのきの味噌汁
	エネルギー	520kcal	491kcal	472kcal	507kcal	393kcal	501kcal	378kcal
	たんぱく質	19.2g	19.3g	12.4g	14.9g	20.2g	24.5g	14.5g
	脂質	15.2g	17.2g	11.6g	21.9g	5.2g	16.1g	1.9g
食塩	2.5g	2.9g	2.9g	3.8g	2.4g	2.9g	3.3g	
合計	エネルギー	1488kcal	1454kcal	1483kcal	1538kcal	1460kcal	1476kcal	1452kcal
	たんぱく質	57.0g	57.2g	50.0g	58.3g	54.4g	55.3g	51.7g
	脂質	41.7g	46.4g	48.4g	56.5g	48.0g	42.6g	36.3g
	食塩	8.7g	7.7g	7.7g	8.0g	7.1g	10.1g	8.0g

献立メモ



* 5月8日～母の日～
母の日は毎年第2日曜日です。
母の日に送るカーネーションには
いくつか花言葉があり、赤色は
「母への愛」や「純粋な愛」など。
白色は「尊敬」という意味があるそうです。



* 若竹汁
たけのこを使った定番料理です。
若竹の若は「わかめ」を差し、竹は
その名の通り「たけのこ」を意味
しています。旬の食材を使った一品です。

* お好み焼き
生地に長芋とろろをたっぷり使った
ふわふわなお好み焼きに仕上げました。