

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献 大領の家

		2022年5月15日(日)	2022年5月16日(月)	2022年5月17日(火)	2022年5月18日(水)	2022年5月19日(木)	2022年5月20日(金)	2022年5月21日(土)
朝食	基本食	ミニ抹茶ツイスト 目玉焼き みかん缶 アップルジュース	クリームパン ハムときゅうりのサラダ りんご缶 牛乳	チーズ蒸しパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 コーヒー	ホワイトミルクパン ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳	コーンデニッシュ キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 アップルジュース	いちご食パン ベーコンソテー りんご缶 コーヒー	バターロール コーンスローサラダ 黄桃缶 マーマレードジャム 牛乳
	エネルギー	416kcal	470kcal	374kcal	490kcal	429kcal	366kcal	424kcal
	たんぱく質	9.3g	15.1g	9.2g	13.9g	6.3g	7.5g	14.1g
	脂質	14.2g	18.4g	12.2g	23.0g	20.4g	12.3g	16.2g
	食塩	0.7g	0.9g	1.0g	1.4g	1.4g	1.1g	1.2g
昼食	基本食	ねぎ塩豚丼 大根のかにあんかけ 小松菜のわさび和え じゃが芋の味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き さつま芋の煮物 ごぼうサラダ なすの味噌汁	米飯 麻婆茄子 えびの中華風天ぷら きゅうりとコーンの甘酢和え 中華スープ	枝豆ごはん たぬきそば べったら漬け ミルク寒天	米飯 鶏の照り焼き チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 彩りなます 白菜の味噌汁	米飯 あじフライ 冬瓜のそぼろあんかけ もやしとちくわのごま酢和え おくら味噌汁	助六寿司 あさりの卵とじ 春菊とわかめのおひたし 大根の赤だし
	エネルギー	625kcal	555kcal	642kcal	529kcal	541kcal	571kcal	449kcal
	たんぱく質	19.1g	22.3g	22.2g	18.7g	23.7g	22.8g	18.4g
	脂質	25.6g	12.9g	22.7g	9.0g	19.9g	16.8g	14.7g
	食塩	2.8g	2.7g	2.4g	3.5g	2.3g	3.0g	5.1g
夕食	基本食	米飯 さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 麩のすまし汁	米飯 筑前煮 キャベツと桜えびのポン酢和え 厚揚げの味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き 菜の花の和風サラダ しめじの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 長芋とおくらの梅和え 南瓜の味噌汁	米飯 さわらのみそマヨ焼き ちくわと大根のうま煮 かき玉汁	米飯 豚肉の甘辛焼き アスパラの白和え 磯のりの味噌汁	米飯 鶏もも肉のレモンベッパ焼き 角切り野菜のサラダ オニオンスープ
	エネルギー	429kcal	440kcal	472kcal	433kcal	514kcal	575kcal	592kcal
	たんぱく質	21.7g	19.9g	21.3g	19.1g	24.8g	22.2g	19.7g
	脂質	9.3g	10.5g	16.0g	6.5g	16.8g	21.0g	27.0g
	食塩	3.0g	2.9g	2.5g	2.8g	2.8g	3.0g	1.8g
合計	エネルギー	1470kcal	1465kcal	1488kcal	1452kcal	1484kcal	1512kcal	1465kcal
	たんぱく質	60.1g	57.3g	52.7g	51.7g	53.8g	52.5g	52.2g
	脂質	49.1g	41.8g	50.9g	38.5g	57.1g	50.1g	57.9g
	食塩	6.5g	6.5g	5.9g	7.7g	6.5g	7.1g	8.1g

献立メモ



*たらのバター醤油焼き
バターの香りと香ばしい醤油が
食欲をそそる一品です。
身がくずれないように丁寧に焼きます。



*たぬきそば
関西でたぬきそばといえば、きつね揚げがのったそばのことを
指しますが、関東では天かすがのったものをたぬきそば、
たぬきうどんと言うそうです。京都ではきつねうどんに
あんをかけたものをたぬきうどんと呼ぶそうです。



週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献 大領の家

		2022年5月22日(日)	2022年5月23日(月)	2022年5月24日(火)	2022年5月25日(水)	2022年5月26日(木)	2022年5月27日(金)	2022年5月28日(土)
朝食	基本食	レーズンロール ロールキャベツ 白桃缶 アップルジュース	抹茶食パン 目玉焼き バナナ コーヒー	黒糖ロールパン スパゲティサラダ いちごヨーグルト アップルジュース	北海道ミルクパン パンプキンサラダ みかん缶 牛乳	はちみつブンブン コブサラダ りんご缶 牛乳	チーズ蒸しパン ミニハンバーグ 黄桃缶 コーヒー	ミニ山シュガー ミニオムレツ みかん缶 牛乳
	エネルギー	356kcal	457kcal	434kcal	439kcal	392kcal	413kcal	459kcal
	たんぱく質	7.8g	13.8g	10.6g	12.0g	13.6g	10.5g	17.1g
	脂質	9.1g	9.6g	13.6g	21.4g	14.8g	14.3g	16.4g
	食塩	2.0g	1.3g	1.6g	1.0g	0.6g	1.2g	1.2g
昼食	基本食	ハヤシライス ほうれん草のソテー フルーチェ(メロン)	とうもろこしごはん 冷やしぶっかけうどん 南瓜とツナの煮つけ 白菜のゆかり和え	米飯 あじの南蛮漬け じゃが芋と玉ねぎの煮物 しろ菜のおかか和え 小松菜の味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き かに玉あんかけ キャベツの甘酢和え 春雨スープ	木の葉丼 茄子の揚げ煮 小松菜のしょうが醤油和え あさりの味噌汁	オムライス 小松菜とえびのソテー パイナップル コンソメスープ	米飯 キノモ ミサウ ラサリ・コンソメ ロマザバ
	エネルギー	594kcal	480kcal	556kcal	576kcal	571kcal	523kcal	571kcal
	たんぱく質	20.2g	10.8g	24.8g	24.3g	19.5g	20.5g	23.3g
	脂質	17.6g	4.4g	12.6g	20.8g	16.0g	15.1g	13.4g
	食塩	3.8g	3.1g	4.3g	2.9g	4.0g	1.8g	1.7g
夕食	基本食	米飯 かれいのれんこんあんかけ 空豆とえびの塩炒め キャベツの味噌汁	米飯 豚肉の味噌炒め 棒々鶏(バンバンジー) わかめスープ	米飯 オムレツ ホワイトソース オニオンサラダ コンソメスープ	米飯 ほっけの塩焼き 里芋の煮ころがし 素麺の味噌汁	ふりかけごはん お好み焼き なめこのネバネバ和え 舞茸の味噌汁	米飯 鶏の青じそ香味焼き いんげんのごま和え 南瓜の味噌汁	米飯 さわらの梅照り焼き 白菜のゆかり和え なすの味噌汁
	エネルギー	529kcal	549kcal	470kcal	416kcal	544kcal	477kcal	392kcal
	たんぱく質	27.6g	19.4g	17.7g	20.8g	18.1g	19.9g	20.2g
	脂質	12.3g	24.2g	16.9g	6.4g	23.3g	16.6g	8.0g
	食塩	3.5g	1.6g	1.2g	3.9g	2.5g	2.4g	2.7g
合計	エネルギー	1479kcal	1486kcal	1460kcal	1431kcal	1507kcal	1413kcal	1422kcal
	たんぱく質	55.6g	44.0g	53.1g	57.1g	51.2g	50.9g	60.6g
	脂質	39.0g	38.2g	43.1g	48.6g	54.1g	46.0g	37.8g
	食塩	9.3g	6.0g	7.1g	7.8g	7.1g	5.4g	5.6g

献立メモ



* 冷しぶっかけうどん
だんだんと暑くなるこの季節に
冷たく、つるっとした喉ごしの
冷やしうどんです。

* 5月25日 ~世界の料理~
今回の世界の料理はマダガスカル料理です。インド洋に浮かぶ、世界で4番目に
大きな島国です。マダガスカルでは稲作が盛んで、主食はお米です。
食事を摂ることは「米を食べる」と言われるほど生活にかかせないものとなっています。
また自然豊かな国で、バオバブ並木や「ツィンギー」と呼ばれる石灰岩でできた針山や
マダガスカルにしかない動植物が多く存在します。



週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献 大領の家

		2022年5月29日(日)	2022年5月30日(月)	2022年5月31日(火)				
朝食	基本食	カスタードロール 目玉焼き 白桃缶 アップルジュース	ミニ抹茶ツイスト コールスロー バナナヨーグルト 牛乳	レーズンロール ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳				
	エネルギー	392kcal	459kcal	401kcal				
	たんぱく質	11.2g	14.5g	16.8g				
	脂質	10.5g	21.8g	15.3g				
	食塩	1.0g	1.0g	1.3g				
昼食	基本食	米飯 赤魚の竜田揚げ おろしあんかけ れんこんのきんぴら ほうれん草とひじきのおひたし じゃが芋の味噌汁	米飯 蒸し鶏のおろしポン酢 キャベツとあさりの蒸し煮 和風ポテトサラダ 冬瓜の味噌汁	かやくごはん 梅こんぶそば 長芋田楽 フルーツポンチ				
	エネルギー	507kcal	533kcal	519kcal				
	たんぱく質	21.3g	24.2g	13.5g				
	脂質	11.8g	17.0g	3.0g				
	食塩	2.6g	2.7g	5.0g				
夕食	基本食	米飯 八宝菜 焼き餃子 中華スープ	米飯 さばのみそ煮 いんげんのおひたし とろろ昆布のすまし汁	米飯 牛肉コロッケ 五目豆 厚揚げの味噌汁				
	エネルギー	554kcal	449kcal	530kcal				
	たんぱく質	19.1g	22.3g	16.4g				
	脂質	22.2g	11.3g	14.8g				
	食塩	3.5g	3.5g	3.0g				
合計	エネルギー	1453kcal	1441kcal	1450kcal				
	たんぱく質	51.6g	61.0g	46.7g				
	脂質	44.5g	50.1g	33.1g				
	食塩	7.1g	7.2g	9.3g				

献立メモ

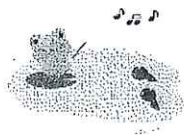


* 鶏もも肉のねぎ塩だれ
ジューシーでやわらかな鶏ももに
おろしポン酢をかけてさっぱりと
いただけます。



* 長芋田楽
昔、田植えや祭りなどのときに田んぼで
太鼓に合わせて踊る風習があり、それを田楽舞いと
言ったそうです。そのときに田楽法師が着ていた
白い袴に色付きの上着を羽織った衣装の姿から
田楽と呼ぶようになったそうです。

週間献立表(大領)



所長	管理栄養士

グルメ村社会貢献大領の家

		2022年6月1日(水)	2022年6月2日(木)	2022年6月3日(金)	2022年6月4日(土)	2022年6月5日(日)	2022年6月6日(月)	2022年6月7日(火)
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	いちご食パン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン ロールキャベツ バナナ アップルジュース	抹茶食パン ウインナーソテー 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 牛乳	北海道ミルクパン ベーコンソテー みかん缶 アップルジュース
	エネルギー	387kcal	432kcal	404kcal	451kcal	328kcal	413kcal	402kcal
	たんぱく質	9.8g	18.0g	12.4g	9.1g	9.2g	13.8g	7.8g
	脂質	13.1g	18.3g	18.4g	9.4g	8.4g	16.2g	15.0g
	食塩	0.9g	1.2g	0.9g	2.0g	1.6g	1.0g	1.1g
昼食	基本食	米飯 さわらの西京焼き 夏野菜の炊合せ ごま豆腐 麩のすまし汁	キーマカレー トマトとおくらのサラダ バナナヨーグルト	米飯 鶏もも肉の香草焼き 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) 胡瓜の和風サラダ コンソメスープ	米飯 かれのい背じそ香味焼き きんぴらごぼう 冷やし茶そば 小松菜の味噌汁	親子丼 茄子の揚げ煮 おくらのしょうが和え キャベツの味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 里芋の肉みそかけ きゅうりとかにかまの酢の物 磯のりのすまし汁	ちりめんごはん 冷やし中華 焼き餃子 杏仁豆腐
	エネルギー	546kcal	663kcal	506kcal	488kcal	603kcal	569kcal	558kcal
	たんぱく質	21.6g	20.2g	22.6g	24.3g	23.6g	24.8g	19.3g
	脂質	8.2g	20.1g	15.8g	8.3g	20.1g	14.0g	12.1g
	食塩	3.4g	4.2g	2.2g	4.3g	3.4g	3.5g	3.3g
夕食	基本食	米飯 お好み焼き 切干大根のナムル なめこの味噌汁	米飯 あじのしょうが煮 ぜんまいの炒り煮 あさりの味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 五目煮 しめじの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き 南瓜の煮つけ 大根の味噌汁	米飯 さばの幽庵焼き いなりとふきの炊合せ 冬瓜の味噌汁	米飯 干草焼き 牛肉のしぐれ煮 玉ねぎの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 五目豆 巻き麩の味噌汁
	エネルギー	574kcal	411kcal	515kcal	577kcal	517kcal	469kcal	539kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	17.0g	19.4g	27.5g	21.4g	24.9g
	脂質	23.1g	5.3g	17.3g	17.9g	16.8g	11.3g	18.3g
	食塩	2.4g	2.9g	3.1g	3.0g	2.9g	2.8g	2.4g
合計	エネルギー	1507kcal	1506kcal	1425kcal	1516kcal	1448kcal	1451kcal	1499kcal
	たんぱく質	48.5g	61.2g	52.0g	52.8g	60.3g	60.0g	52.0g
	脂質	44.4g	43.7g	51.5g	35.6g	45.3g	41.5g	45.4g
	食塩	6.7g	8.3g	6.2g	9.3g	7.9g	7.3g	6.8g

献立メモ



* 夏野菜の炊合せ

茄子、おくら、冬瓜、南瓜の夏野菜を使用した炊合せです。冷たい小鉢でお召し上がりください。

* 鶏もも肉の香草焼き

ふっくらジューシーに焼いた鶏もも肉と香ばしいチーズ味の香草パン粉が食欲をそそります。



* 冷やし中華

夏らしく涼しげな一品です。今年に入って初めての冷やし中華の提供です。