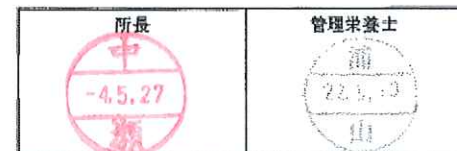


週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年6月8日(水)	2022年6月9日(木)	2022年6月10日(金)	2022年6月11日(土)	2022年6月12日(日)	2022年6月13日(月)	2022年6月14日(火)
朝食	基本食	ミニ山シュガー ミニハンバーグ 黄桃缶 牛乳	ホワイトミルクパン いんげんのサラダ いちごヨーグルト コーヒー	北海道ミルクパン ミニオムレツ 白桃缶 アップルジュース	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	ミニチョコ食パン カレーソーテー 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	496kcal	394kcal	361kcal	419kcal	374kcal	452kcal
	たんぱく質	17.4g	12.0g	9.3g	12.7g	13.7g	5.4g	16.0g
	脂質	17.3g	17.6g	11.3g	9.8g	18.8g	12.5g	12.9g
	食塩	1.5g	1.0g	0.7g	1.8g	1.3g	0.8g	0.6g
昼食	基本食	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 高野豆腐の含め煮 彩りなます 椎茸のすまし汁	米飯 サーモンのレモンペッパー焼き ミートソーススパゲティ キャロットラペ たまごのコンソメスープ	米飯 カレーうどん チンゲン菜のさっぱり和え パイナップル	米飯 鶏のから揚げ じゃが芋と玉ねぎの煮物 切干大根の梅甘酢和え なめこの味噌汁	米飯 さわらの柚子みそ焼き 温奴 小松菜のわさび和え あさりのすまし汁	牛丼 根菜とちくわの炒め煮 もやしのごま酢和え 豆腐の味噌汁	ちらし寿司 鶏つくねの野菜あんかけ ほうれん草とひじきのおひたし 巻き麩の赤だし
	エネルギー	600kcal	536kcal	619kcal	620kcal	469kcal	526kcal	546kcal
	たんぱく質	19.2g	29.4g	15.6g	21.5g	25.8g	23.8g	24.4g
	脂質	25.1g	12.3g	20.3g	22.4g	11.0g	8.2g	9.2g
	食塩	3.8g	3.2g	3.8g	2.8g	3.6g	4.0g	4.6g
夕食	基本食	米飯 たらの香り蒸し 冬瓜のかにあんかけ 里芋の味噌汁	米飯 蒸し鶏のごまだれ 白菜のゆかり和え 豆腐の味噌汁	米飯 あじの南蛮漬け アスパラのごま和え 大根の味噌汁	米飯 オムレツ ホワイトソース キャベツと桜えびのポン酢和え 舞茸の味噌汁	米飯 豚肉のポン酢炒め 五目豆 里芋の味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース ポトフ パンプキンスープ	米飯 ほっけの塩焼き 長芋の肉みそかけ とろろ昆布のすまし汁
	エネルギー	367kcal	473kcal	493kcal	477kcal	552kcal	640kcal	417kcal
	たんぱく質	21.7g	20.7g	22.1g	23.1g	23.5g	24.1g	21.4g
	脂質	1.8g	14.1g	12.1g	16.3g	18.6g	26.4g	7.9g
	食塩	3.3g	2.4g	3.5g	2.4g	3.3g	2.6g	4.0g
合計	エネルギー	1452kcal	1505kcal	1506kcal	1458kcal	1440kcal	1540kcal	1415kcal
	たんぱく質	58.3g	62.1g	47.0g	57.3g	63.0g	53.3g	61.8g
	脂質	44.2g	44.0g	43.7g	48.5g	48.4g	47.1g	30.0g
	食塩	8.6g	6.6g	8.0g	7.0g	8.2g	7.4g	9.2g

献立メモ



*サーモンのレモンペッパー焼き
新メニュー。
ペッパーとレモンの爽やかな刺激と風味で
食欲をそそります。

*カレーうどん
カレー風味のだしにうどんが絡んで美味しい
です。暑い季節だからこそ、しっかり栄養
がとれてつると食べやすい一品です。

