

週間献立表(大領)

	
---	---

グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年6月15日(水)	2022年6月16日(木)	2022年6月17日(金)	2022年6月18日(土)	2022年6月19日(日)	2022年6月20日(月)	2022年6月21日(火)
朝食	基本食	ミニ抹茶ツイスト 目玉焼き みかん缶 コーヒー	チーズ蒸しパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳	クリームパン ハムときゅうりのサラダ りんご缶 牛乳	ホワイトミルクパン ほうれん草のソテー 白桃缶 アップルジュース	いちご食パン ベーコンソテー みかん缶 コーヒー	コーンデニッシュ キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 アップルジュース	バターロール コールスローサラダ 黄桃缶 マーマレードジャム 牛乳
	エネルギー	418kcal	416kcal	470kcal	446kcal	362kcal	433kcal	424kcal
	たんぱく質	11.1g	14.2g	15.1g	7.1g	7.5g	5.3g	14.1g
	脂質	15.8g	18.4g	18.4g	15.2g	12.3g	20.4g	16.2g
	食塩	0.9g	1.0g	0.9g	1.2g	1.1g	1.4g	1.2g
昼食	基本食	米飯 カレールのムニエル バジルボン酢 マカロニグラタン キャベツとチキンのサラダ オニオンスープ	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 切干大根 焼きなすのおひたし わかめの味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き がんもの炊合せ いんげんの酢味噌和え 椎茸のすまし汁	米飯 八宝菜 えびのチリソース 変わり冷奴 ワントンスープ	いなり寿司 冷やし茶そば 冬瓜のそぼろあんかけ 奈良漬	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース きのこソテー 冷製パスタ ミネストローネ	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 白菜の卵とじ 長芋のゆかり和え えのきの味噌汁
	エネルギー	708kcal	546kcal	537kcal	642kcal	503kcal	627kcal	559kcal
	たんぱく質	32.6g	22.5g	22.0g	27.4g	19.8g	28.1g	24.4g
	脂質	26.3g	17.2g	19.0g	26.7g	14.0g	22.3g	14.5g
	食塩	3.6g	4.3g	3.9g	3.9g	5.3g	2.9g	4.5g
夕食	基本食	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 茶碗蒸し 冬瓜の味噌汁	木の葉丼 キャベツの青じそ和え おぐらの味噌汁	米飯 牛肉コロッケ 大根の和風サラダ もやしの味噌汁	米飯 赤魚の煮付け ひじき大豆 厚揚げの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き 南瓜の煮つけ 舞茸の味噌汁	米飯 たらのおろし煮 高野豆腐の卵とじ なすの味噌汁	米飯 牛肉のスタミナ焼き 小松菜のピーナツ和え 冬瓜の味噌汁
	エネルギー	381kcal	485kcal	453kcal	398kcal	583kcal	387kcal	451kcal
	たんぱく質	14.3g	17.6g	11.4g	21.8g	20.0g	24.4g	21.1g
	脂質	2.3g	8.9g	10.9g	6.3g	18.7g	5.0g	11.9g
	食塩	3.2g	3.4g	2.8g	2.4g	3.0g	3.2g	2.3g
合計	エネルギー	1507kcal	1447kcal	1460kcal	1486kcal	1448kcal	1447kcal	1434kcal
	たんぱく質	58.0g	54.3g	48.5g	56.3g	47.3g	57.8g	59.6g
	脂質	44.4g	44.5g	48.3g	48.2g	45.0g	47.7g	42.6g
	食塩	7.7g	8.7g	7.6g	7.5g	9.4g	7.5g	8.0g

献立メモ



*かれいのムニエル バジルボン酢
バジルは暖かい場所を好み、日本の夏の時期に育てやすいハーブだそうです。
胃腸の機能を整える効果や
リラックス効果があります。



*6/19 父の日
父の日に、人気メニューのいなり寿司と
初夏を感じる冷やし茶そばを提供します。



週間献立表(大領)

所長 -4.6.06 類	管理栄養士 22.5.04 山
--------------------	-----------------------

グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年6月22日(水)	2022年6月23日(木)	2022年6月24日(金)	2022年6月25日(土)	2022年6月26日(日)	2022年6月27日(月)	2022年6月28日(火)
朝食	基本食	レーズンロール ロールキャベツ 白桃缶 牛乳 400kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.9g 食塩 2.2g	抹茶食パン パンプキンサラダ バナナ コーヒー 444kcal たんぱく質 9.5g 脂質 10.1g 食塩 1.4g	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 434kcal たんぱく質 10.6g 脂質 13.6g 食塩 1.6g	北海道ミルクパン 目玉焼き みかん缶 コーヒー 410kcal たんぱく質 11.3g 脂質 14.7g 食塩 0.9g	はちみつブンブン コブサラダ りんご缶 牛乳 392kcal たんぱく質 13.6g 脂質 14.8g 食塩 0.6g	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 374kcal たんぱく質 9.2g 脂質 12.2g 食塩 1.0g	ミニ山シュガー ミニオムレツ みかん缶 牛乳 459kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.4g 食塩 1.2g
昼食	基本食	高菜ごはん 五目ちゃんぽん麺 中華風トマトサラダ ミルク寒天 579kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.4g 食塩 2.3g	カツ丼 ぜんまい炒り煮 たくあん 大根の味噌汁 646kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.8g 食塩 3.9g	米飯 筑前煮 茄子の肉みそかけ さつま芋の白和え 舞茸のすまし汁 525kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.9g 食塩 3.9g	あさりのピラフ ギリシャ風パイン焼肉 ハサカ(なすのミートグラタン) じゃが芋と卵太千のタラモサラダ ひよこ豆のスープ 764kcal たんぱく質 23.8g 脂質 35.0g 食塩 5.3g	豚丼 れんこんのきんぴら もやしのさっぱり和え わかめの味噌汁 649kcal たんぱく質 18.4g 脂質 25.0g 食塩 4.1g	米飯 赤魚の西京焼き 田舎風煮 冷やしそうめん とろろ昆布の味噌汁 539kcal たんぱく質 26.5g 脂質 12.9g 食塩 4.5g	米飯 油淋鶏 ブロッコリーの中華炒め 春雨サラダ もやしの中華スープ 647kcal たんぱく質 26.0g 脂質 26.3g 食塩 2.3g
夕食	基本食	米飯 治部煮 大根のおかか和え 磯のりの味噌汁 474kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.1g 食塩 2.4g	米飯 かれいのしょうが煮 ほうれん草とひじきのおひたし なすの味噌汁 367kcal たんぱく質 21.7g 脂質 2.7g 食塩 2.4g	米飯 麻婆豆腐 焼き餃子 もやしの中華スープ 527kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.0g 食塩 1.4g	米飯 たらの幽庵焼き 白菜のおかか和え おくら味噌汁 334kcal たんぱく質 20.4g 脂質 1.4g 食塩 2.4g	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 しろ菜のわさび和え 里芋の味噌汁 414kcal たんぱく質 18.7g 脂質 7.4g 食塩 2.5g	米飯 煮込みハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ 598kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.9g 食塩 2.3g	米飯 たらの香り蒸し 里芋のゆずみそかけ 麩のすまし汁 381kcal たんぱく質 20.8g 脂質 1.1g 食塩 3.8g
合計		1453kcal たんぱく質 55.9g 脂質 42.4g 食塩 6.9g	1457kcal たんぱく質 56.5g 脂質 34.6g 食塩 7.7g	1486kcal たんぱく質 48.9g 脂質 46.5g 食塩 6.9g	1508kcal たんぱく質 55.5g 脂質 51.1g 食塩 8.6g	1455kcal たんぱく質 50.7g 脂質 47.2g 食塩 7.2g	1511kcal たんぱく質 56.2g 脂質 47.0g 食塩 7.8g	1487kcal たんぱく質 63.9g 脂質 43.8g 食塩 7.3g

*カツ丼

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1は糖質の代謝に欠かせない栄養素で疲労回復に効果があります。また玉ねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を高めてくれ、一緒に摂ることで吸収率がアップします。



6/25 世界料理～ギリシャ共和国～

第28回はギリシャ料理です。ギリシャ神話や古代オリンピックを生んだギリシャは地中海に突き出た半島とエーゲ海に点在する3000もの島々からなる国です。地中海に面した温暖な気候の中でオリーブは昔から栽培されギリシャの食文化になくてはならないものです。国民1人あたりオリーブオイルの消費量は世界1位で料理にたくさん使われます。ギリシャ風スパイシー焼肉は塩と香草のシンプルな味付けです。本場は串焼きで食べるそうですが、食べやすいよう薄切り肉にアレンジしました。

献立メモ



週間献立表(大領)

所長 中 -4.6.06 新	管理栄養士 山 72.6.04
--	--------------------------------------

グルメ村社会貢献大領の家

		2022年6月29日(水)	2022年6月30日(木)					
朝食	基本食	カスタードロール ロールキャベツ 白桃缶 アップルジュース エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ミニ抹茶ツイスト カレーソテー バナナヨーグルト 牛乳 356kcal 7.8g 9.1g 2.0g	453kcal 14.2g 21.5g 1.2g				
昼食	基本食	オムライス キャベツとツナのサラダ パイナップル コンソメスープ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	かやくごはん 冷やしぶっかけうどん 大根と鶏肉の煮物 べったら漬 544kcal 18.8g 18.6g 1.8g	510kcal 13.0g 8.1g 3.6g				
夕食	基本食	米飯 肉団子の甘酢炒め そらまめの塩昆布和え 厚揚げの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 豚のしょうが焼き じゃが煮 えのきの味噌汁 602kcal 21.0g 20.1g 3.1g	546kcal 19.5g 19.0g 2.9g				
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1502kcal 47.6g 47.8g 6.9g	1509kcal 46.7g 48.6g 7.7g				

献
立
メ
モ



*冷やしぶっかけうどん

つるつるとした喉ごしの冷やしうどんは、暑い季節に美味しいです。
すだちをしぼると清涼感あふれる一品で、さっぱりいただけます。