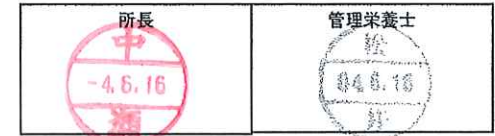


週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2022年7月1日(金)	2022年7月2日(土)	2022年7月3日(日)	2022年7月4日(月)	2022年7月5日(火)	2022年7月6日(水)	2022年7月7日(木)
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	ホワイトミルクパン ウインナーソテー りんご缶 牛乳	カスタードロール ほうれん草の卵とじ バナナ アップルジュース	黒糖ロールパン ミニオムレツ 黄桃缶 コーヒー	塩バニラ ミニハンバーグ みかん缶 牛乳	はちみつブンブン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳	抹茶食パン きゅうりのサラダ りんご缶 コーヒー
	エネルギー	387kcal	505kcal	454kcal	376kcal	621kcal	407kcal	322kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	12.2g	12.8g	19.2g	13.2g	9.3g
	脂質	13.1g	23.8g	8.5g	10.3g	26.7g	16.2g	7.3g
	食塩	0.9g	1.2g	1.6g	1.2g	1.7g	1.0g	1.5g
昼食	基本食	米飯 鮭のフライ タルタルソース 小松菜のソテー パンプキンサラダ コンソメスープ	ふりかけごはん お好み焼き 根菜とちくわの炒め煮 もやしのさっぱり和え 磯のりの味噌汁	米飯 さばの塩焼き 肉じゃが さつま芋の白和え ごぼうの味噌汁	米飯 豚肉の梅風味焼き 大根のかにあんかけ きゅうりのピリ辛和え なすの味噌汁	あさりごはん 梅こんぶそば ほうれん草のごま和え すいか	米飯 かれいの山椒焼き ゴーヤチャンプルー 白菜とちくわの煮びたし わかめの味噌汁	赤子ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ ごま豆腐 なめこの赤だし
	エネルギー	618kcal	612kcal	543kcal	553kcal	452kcal	485kcal	749kcal
	たんぱく質	27.6g	22.3g	26.2g	22.0g	13.7g	26.6g	26.0g
	脂質	23.2g	24.6g	14.7g	18.5g	13.6g	13.3g	13.7g
	食塩	2.4g	3.8g	2.9g	5.4g	4.4g	3.9g	5.9g
夕食	基本食	米飯 蒸し鶏のおろしポン酢 豆腐のそぼろあんかけ じゃが芋の味噌汁	米飯 たらしの利休焼き 長芋とおくらの梅和え 舞茸のすまし汁	米飯 かにクリームコロッケ にんじんとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 太刀魚の煮付け 炒り豆腐 えのきの味噌汁	米飯 かに玉あんかけ 中華風トマトサラダ 中華スープ	米飯 さつま芋と豚バラの甘辛煮 おくらのあつさり和え もやしの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁
	エネルギー	521kcal	411kcal	517kcal	527kcal	419kcal	550kcal	489kcal
	たんぱく質	25.8g	21.6g	12.8g	23.5g	14.6g	18.7g	23.3g
	脂質	17.1g	7.9g	15.7g	18.7g	14.1g	17.9g	15.8g
	食塩	2.0g	3.3g	2.4g	2.9g	2.0g	2.8g	2.2g
合計	エネルギー	1526kcal	1528kcal	1514kcal	1456kcal	1492kcal	1442kcal	1560kcal
	たんぱく質	63.2g	57.8g	51.2g	58.3g	47.5g	58.6g	58.6g
	脂質	53.4g	56.3g	38.9g	47.5g	44.4g	47.4g	36.8g
	食塩	5.3g	8.3g	6.9g	9.5g	8.1g	7.7g	9.6g

*すいか

すいかには抗酸化作用があり、老化や病気の原因となる活性酸素を抑え、がんや動脈硬化の予防が期待されています。また、粘膜や皮膚を保護する働きもあり、美白や美肌作りにも効果が見られます。シミやしわの予防、アンチエイジング効果など、女性にうれしい効能がたくさんあります。



献立メモ

*七夕

七夕にそうめんを召し上がるのは、そうめんを天の川や織り糸に見立てて食べるといった説があり、7月7日を「そうめんの日」とも決められています。天ぷらにはえび、きす、南瓜、ししとうの盛り合わせを提供します。

