

週間献立表(大領)

所長 中 -4.6.22 瀬	管理栄養士 中 04.6.22 中
--	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2022年7月8日(金)	2022年7月9日(土)	2022年7月10日(日)	2022年7月11日(月)	2022年7月12日(火)	2022年7月13日(水)	2022年7月14日(木)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ロールキャベツ 黄桃缶 牛乳	ミニ山シュガー ポテトとベーコンのチーズ焼き みかん缶 牛乳	こしあんパン カレーソテー バナナヨーグルト 牛乳	レーズンロール ミニオムレツ りんご缶 コーヒー	チーズ蒸しパン ミニハンバーグ みかん缶 牛乳	バターロール 目玉焼き バナナ いちごジャム コーヒー	いちご食パン ベーコンソテー 白桃缶 アップルジュース
	エネルギー	420kcal	442kcal	502kcal	376kcal	451kcal	527kcal	404kcal
	たんぱく質	12.9g	16.1g	17.5g	12.8g	15.5g	14.4g	7.8g
	脂質	19.5g	15.2g	15.8g	10.3g	20.5g	12.4g	14.6g
	食塩	1.9g	1.3g	1.1g	1.2g	1.2g	1.2g	1.1g
昼食	基本食	米飯 さわらのみそマヨ焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 チンゲン菜のさっぱり和え 里芋の味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ さつま芋の煮物 もずく酢 素麺の味噌汁	麦とろろごはん 冷やしそうめん 茄子の揚げ煮 小松菜の柚子浸し	米飯 塩からあげ 厚揚げのみぞれ煮 大根サラダ ごぼうの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 里芋の煮っころがし きゅうりとわかめの酢の物 あさりの味噌汁	わかめごはん きつねうどん ぜんまいの炒り煮 べったら漬 かぼちゃのコンソメスープ	米飯 カレイのムニエル マスタードソース ナポリタンスパゲティ ポテトサラダ
	エネルギー	547kcal	587kcal	571kcal	667kcal	565kcal	457kcal	609kcal
	たんぱく質	24.3g	17.8g	16.9g	29.0g	21.4g	12.5g	24.0g
	脂質	14.9g	18.0g	12.2g	29.2g	19.1g	8.2g	21.5g
	食塩	4.1g	3.4g	4.8g	2.2g	3.7g	4.3g	2.6g
夕食	基本食	米飯 オムレツ 和風あんかけ 切干大根 厚揚げの味噌汁	米飯 あじのおろし煮 卵の花 冬瓜の味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き ひじきと根菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	米飯 和風おろしハンバーグ アスパラのごま和え おくら味噌汁	米飯 さわらの幽庵焼き 高野豆腐の卵とし キャベツの味噌汁	米飯 かぼちゃコロケ 五目豆 ほうれん草の味噌汁	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 焼きなすのおひたし 里芋の味噌汁
	エネルギー	518kcal	404kcal	404kcal	468kcal	451kcal	515kcal	504kcal
	たんぱく質	24.4g	23.1g	21.1g	18.4g	25.5g	15.2g	15.5g
	脂質	16.7g	5.4g	4.9g	12.4g	11.6g	14.2g	19.6g
	食塩	3.4g	3.0g	2.4g	2.8g	2.7g	2.8g	3.7g
合計	エネルギー	1485kcal	1433kcal	1477kcal	1511kcal	1467kcal	1499kcal	1517kcal
	たんぱく質	61.6g	57.0g	55.5g	60.2g	62.4g	42.1g	47.3g
	脂質	51.1g	38.6g	32.9g	51.9g	51.2g	34.8g	55.7g
	食塩	9.4g	7.7g	8.3g	6.2g	7.6g	8.3g	7.4g

献立メモ



* 麦とろろごはん

とろろは食物繊維やカリウムを含んだ食材です。特に、とろろに含まれる食物繊維は、消化による糖の吸収を緩やかにする働きがあります。また、便秘を解消してくれる働きも期待できます。また、とろろは余分な塩分を排出するカリウムも含むため、塩分の摂り過ぎを調節してくれる食材です。



* べったら漬

塩で下漬けした生の大根を、米や塩、砂糖を加えた米麹(こめこうじ)に漬け込んで熟成発酵させるのが伝統的な製法で、米と米麹によってできる甘酒の独特の甘味があります。