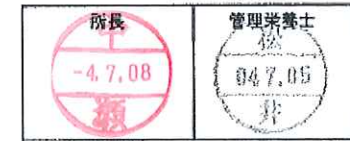


週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献 大領の家

		2022年7月15日(金)	2022年7月16日(土)	2022年7月17日(日)	2022年7月18日(月)	2022年7月19日(火)	2022年7月20日(水)	2022年7月21日(木)
朝食	基本食	ミニ食パン ほうれん草の卵とじ みかん缶 りんごジャム 牛乳	クリームパン カレーソーサー りんご缶 牛乳	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	ミニ抹茶ツイスト パンプキンサラダ バナナ 牛乳	コーンデニッシュ ロールキャベツ 白桃缶 コーヒー	カスタードロール コーンスローサラダ みかん缶 アップルジュース	塩バニラ キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳
	エネルギー	455kcal	471kcal	387kcal	546kcal	454kcal	338kcal	570kcal
	たんぱく質	15.9g	14.8g	9.8g	13.1g	7.6g	7.3g	15.4g
	脂質	18.7g	18.9g	13.1g	22.8g	23.6g	8.4g	24.8g
	食塩	1.5g	1.1g	0.9g	1.0g	2.4g	1.0g	1.6g
昼食	基本食	米飯 麻婆豆腐 焼き餃子 春雨サラダ わかめスープ	焼き飯 冷やし中華 牛肉の中華炒め 変わり冷奴	米飯 あじフライ がんもの煮物 おぐらのしょうが和え かき玉汁	いなり寿司 冷やし茶そば 白菜の卵とじ もやしのごま酢和え	米飯 赤魚の西京焼き 南瓜のそぼろ煮 ひじきの白和え 巻き麩のすまし汁	夏野菜カレー 胡瓜の和風サラダ すいか	米飯 鶏も肉の幽庵焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 小松菜のなめ茸和え もやしの味噌汁
	エネルギー	594kcal	592kcal	549kcal	499kcal	496kcal	745kcal	514kcal
	たんぱく質	19.9g	25.6g	22.0g	19.7g	25.2g	23.8g	22.3g
	脂質	21.0g	17.6g	17.3g	13.0g	10.1g	20.7g	13.8g
	食塩	2.0g	3.2g	2.8g	4.8g	3.6g	4.0g	3.1g
夕食	基本食	米飯 ほっけの塩焼き ひじき大豆 さつま芋の味噌汁	米飯 筑前煮 空豆とえびの塩炒め 白菜の味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め れんこんのきんぴら しめじの味噌汁	米飯 さばのしょうが煮 茶碗蒸し とろろ昆布の味噌汁	米飯 鶏も肉のねぎ塩だれ ブロッコリーの中華炒め 豆腐とわかめのスープ	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ なめこのおろし和え 南瓜の味噌汁	米飯 たらりの香り蒸し 空豆の天ぷら 豆腐の味噌汁
	エネルギー	416kcal	472kcal	560kcal	442kcal	484kcal	411kcal	441kcal
	たんぱく質	20.9g	22.7g	15.7g	23.0g	24.9g	13.9g	23.3g
	脂質	7.0g	10.8g	16.9g	10.6g	16.6g	2.0g	8.0g
	食塩	3.8g	2.6g	3.1g	2.7g	1.5g	3.4g	3.4g
合計	エネルギー	1465kcal	1535kcal	1496kcal	1487kcal	1434kcal	1494kcal	1525kcal
	たんぱく質	56.7g	63.1g	47.5g	55.8g	57.7g	45.0g	61.0g
	脂質	46.7g	46.3g	47.3g	46.4g	50.3g	31.1g	46.6g
	食塩	7.3g	6.9g	6.8g	8.5g	7.5g	8.4g	8.1g

献立メモ



*** 春雨サラダ**
春雨にしっかりと味がしみ込んだ
さっぱりとしたサラダです。
春雨のつるつとした食感ときゅうりの
シャキシャキ感が良い組み合わせです。

*** 冷やし茶そば**
つるつるとのどごしのよい一品です。
山芋とろろやおくら、しいたけを
トッピングしました。卵黄をのせるのも
おすすめです。

*** 夏野菜カレー**
茄子、赤ブrika、黄パプリカ、ゴーヤ
などの夏を代表する野菜がたっぷりと
入ったカレーです。カレーを食べて
暑い夏を乗り越えます。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献 大領の家

		2022年7月22日(金)	2022年7月23日(土)	2022年7月24日(日)	2022年7月25日(月)	2022年7月26日(火)	2022年7月27日(水)	2022年7月28日(木)
朝食	基本食	抹茶食パン ベーコンソーサー バナナ アップルジュース	黒糖ロールパン パンプキンサラダ みかん缶 コーヒー	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	バターロール ロールキャベツ 白桃缶 いちごジャム コーヒー	北海道ミルクパン コブサラダ りんご缶 コーヒー	はちみつブンブン チンゲン菜のサラダ バナナ 牛乳	いちご食パン ウインナーソーサー みかん缶 アップルジュース
	エネルギー	449kcal	377kcal	401kcal	396kcal	353kcal	496kcal	372kcal
	たんぱく質	10.3g	8.7g	16.8g	9.7g	7.9g	16.4g	6.2g
	脂質	9.9g	12.6g	15.3g	10.7g	11.3g	15.4g	11.8g
	食塩	1.5g	1.3g	1.3g	2.2g	0.7g	0.8g	1.0g
昼食	基本食	ちらし寿司 里芋の肉みそかけ いんげんのおひたし 素麺のすまし汁	うな重 野菜のうま煮 べったら漬 とろろ昆布のすまし汁	菜めしごはん お好み焼き 南瓜の煮つけ なめこのネパネパ和え 白菜の味噌汁	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 きんぴらごぼう 胡瓜とかにかまのサラダ なすの味噌汁	ハヤシライス 豆腐のあっさりサラダ みかんヨーグルト	米飯 ジャークチキン キャベツの蒸し煮 ジャマイカ風コンソメスープ	木の葉丼 冬瓜のそぼろあんかけ おくらしょうが和え 小松菜の味噌汁
	エネルギー	519kcal	665kcal	622kcal	574kcal	604kcal	572kcal	558kcal
	たんぱく質	15.6g	27.1g	18.1g	22.7g	21.9g	24.0g	22.8g
	脂質	7.3g	23.4g	16.2g	16.2g	18.6g	19.1g	13.5g
	食塩	4.7g	5.9g	2.6g	3.2g	3.4g	1.5g	3.6g
夕食	基本食	米飯 豚肉のスタミナ焼き 大根の梅おかか和え キャベツの味噌汁	米飯 メンチカツ 夏野菜のマリネ たまごのコンソメスープ	米飯 さわらの柚子みそ焼き もやしのさっぱり和え 舞茸のすまし汁	米飯 鶏の照り焼き ちくわと大根のうま煮 おくら味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き あさりの卵とじ えのきの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 茶碗蒸し さつま芋の味噌汁	米飯 八宝菜 棒々鶏(バンバンジー) 春雨スープ
	エネルギー	475kcal	521kcal	434kcal	499kcal	518kcal	425kcal	538kcal
	たんぱく質	19.7g	12.8g	22.0g	21.9g	22.8g	18.7g	22.4g
	脂質	14.2g	13.0g	8.1g	15.6g	19.8g	6.8g	20.1g
	食塩	2.7g	1.7g	3.5g	2.4g	3.3g	2.5g	3.0g
合計	エネルギー	1443kcal	1563kcal	1457kcal	1469kcal	1475kcal	1493kcal	1468kcal
	たんぱく質	45.6g	48.6g	56.9g	54.3g	52.6g	59.1g	51.4g
	脂質	31.4g	49.0g	45.2g	42.5g	49.7g	41.3g	45.4g
	食塩	8.9g	8.9g	7.4g	7.8g	7.4g	4.8g	7.6g

献立メモ



*7/23 ~ 土用の丑 ~
土用の丑の日にうなぎや「う」のつく食べ物を食べるのは有名ですが、「丑湯」という夏バテ防止や疲労回復などのために薬草を入れた湯船につかる風習があるそうです。



*第29回目 世界の料理 ~ジャマイカ~

ジャマイカは中央アメリカのカリブ海に浮かぶ小さな島国です。総面積は秋田県と同じぐらいです。ジャマイカといえばレゲエミュージックが盛んで、島の中央にはコーヒーで有名なブルーマウンテンがそびえ立っています。ジャークチキンはジャマイカの国民食で各種スパイスとハーブがミックスされたピリ辛だれに鶏肉を漬け込み、それを炭火などで焼いた料理です。



週間献立表(大領)



所長 中 -4.7.08	管理栄養士 松 047.05
------------------------	--------------------------

グルメ杵屋社会貢献 大領の家

		2022年7月29日(金)	2022年7月30日(土)	2022年7月31日(日)				
朝食	基本食	クリームパン ミニハンバーグ 黄桃缶 牛乳	ミニ山シュガー 目玉焼き いちごヨーグルト コーヒー	チーズ蒸しパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 アップルジュース				
	エネルギー	521kcal	489kcal	352kcal				
	たんぱく質	18.7g	14.8g	4.7g				
	脂質	20.0g	14.1g	10.6g				
	食塩	1.2g	1.3g	0.9g				
昼食	基本食	みょうがごはん 醤油ラーメン チンゲン菜のおかか和え フルーチェ(メロン)	助六寿司 五目豆 きゅうりとわかめの酢の物 じゃが芋の味噌汁	オムライス ビーンズサラダ ソファール(ストロベリー) コンソメスープ				
	エネルギー	554kcal	482kcal	656kcal				
	たんぱく質	19.4g	18.3g	24.3g				
	脂質	12.0g	14.4g	23.6g				
	食塩	5.5g	4.4g	2.3g				
夕食	基本食	米飯 赤魚の塩焼き 茄子のみぞれあんかけ 厚揚げの味噌汁	米飯 牛肉コロッケ にんじんとツナのサラダ 大根の味噌汁	米飯 さばのみそ煮 小松菜と桜えびのおひたし 磯のりのすまし汁				
	エネルギー	410kcal	480kcal	449kcal				
	たんぱく質	19.8g	12.8g	23.3g				
	脂質	10.2g	12.1g	10.2g				
	食塩	2.4g	2.6g	3.7g				
合計	エネルギー	1485kcal	1451kcal	1457kcal				
	たんぱく質	57.9g	45.9g	52.3g				
	脂質	42.2g	40.6g	44.4g				
	食塩	9.1g	8.3g	6.9g				

献立メモ



*みょうがごはん
6月ごろより旬を迎えます。
みょうがの爽やかな香りはアスファルピネンという精油成分で、食欲増進効果があるそうです。



*五目豆
根菜は圧力鍋で炊いて柔らかくして他の野菜と煮込んでいます。
味がしっかり染み込んだ、ほっこりとする五目豆です。

