

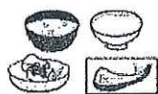
週間献立表(大領)

--	--

グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年8月1日(月)	2022年8月2日(火)	2022年8月3日(水)	2022年8月4日(木)	2022年8月5日(金)	2022年8月6日(土)	2022年8月7日(日)
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	ミニ山シュガー ベーコンソテー バナナヨーグルト 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ミニオムレツ 白桃缶 アップルジュース	こしあんパン ミニハンバーグ 黄桃缶 牛乳	バターロール ウインナーソテー りんご缶 マーマレードジャム コーヒー	レーズンロール いんげんのサラダ いちごヨーグルト アップルジュース	いちご食パン 目玉焼き 白桃缶 牛乳
	エネルギー	387kcal	510kcal	402kcal	517kcal	398kcal	391kcal	454kcal
	たんぱく質	9.8g	17.5g	9.1g	19.5g	9.7g	11.0g	16.3g
	脂質	13.1g	21.6g	12.4g	15.4g	11.2g	9.6g	20.5g
	食塩	0.9g	1.7g	0.7g	1.1g	1.5g	1.1g	0.9g
昼食	基本食	米飯 豚のしょうが焼き 茄子の揚げ煮 変わり冷奴 冬瓜の味噌汁	米飯 たらこのチリソース シュウマイの中華あんかけ 春雨サラダ 中華スープ	米飯 豚肉の味噌炒め 南瓜の煮つけ 小松菜のわさび和え あさりのすまし汁	米飯 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮 きゅうりとかにかまの酢の物 なめこの味噌汁	ゆかりごはん 肉うどん おくらのおかか和え ミルク寒天	米飯 鶏もも肉の香草焼き ほうれん草としめじのソテー トマトサラダ コーンクリームスープ	わかめごはん 味噌ラーメン 大根の中華風サラダ 杏仁豆腐
	エネルギー	613kcal	519kcal	597kcal	419kcal	546kcal	611kcal	627kcal
	たんぱく質	22.1g	19.8g	17.7g	26.4g	21.3g	23.9g	20.2g
	脂質	27.2g	10.9g	24.3g	6.2g	7.5g	23.4g	16.4g
	食塩	2.8g	3.2g	3.7g	3.1g	2.9g	2.3g	8.4g
夕食	基本食	米飯 さわらの山椒焼き いなりと南瓜の炊合せ しめじのすまし汁	米飯 筑前煮 おくらのごま和え さつま芋の味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き 五目豆 里芋の味噌汁	米飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル 卵の中華風スープ	米飯 オムレツ 和風あんかけ 里芋と平天の煮物 キャベツの味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ チンゲン菜のおひたし ごぼうの味噌汁	米飯 赤魚の煮付け もやしのさっぱり和え 磯のりのすまし汁
	エネルギー	493kcal	450kcal	532kcal	508kcal	505kcal	489kcal	366kcal
	たんぱく質	23.4g	16.9g	23.1g	18.0g	23.9g	16.9g	20.2g
	脂質	14.6g	9.2g	18.7g	18.0g	13.8g	16.2g	4.6g
	食塩	3.4g	2.5g	2.8g	1.2g	3.6g	2.7g	3.0g
合計	エネルギー	1493kcal	1479kcal	1531kcal	1444kcal	1449kcal	1491kcal	1447kcal
	たんぱく質	55.3g	54.2g	49.9g	63.9g	54.9g	51.8g	56.7g
	脂質	54.9g	41.7g	55.4g	39.6g	32.5g	49.2g	41.5g
	食塩	7.1g	7.4g	7.2g	5.4g	8.0g	6.1g	12.3g

献立メモ



* 茄子の揚げ煮
旬の茄子は体を冷やす働きがあることから夏バテ予防に効果的です。
また茄子の青紫色の成分「ナスニン」は強い抗酸化作用を持ち、ガン予防や動脈硬化の予防に効果があるとされています。



* きゅうりとかにかまの酢の物
ホームでは食べやすいように角のないまるやかな酸味の米酢を使用しています。お酢には食欲増進効果や疲労回復効果があり、暑い夏にぴったりの一品です。箸休めにどうぞ。

