

週間献立表(大領)

所長 	管理栄養士 
---	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2022年8月8日(月)	2022年8月9日(火)	2022年8月10日(水)	2022年8月11日(木)	2022年8月12日(金)	2022年8月13日(土)	2022年8月14日(日)
朝食	基本食	はちみつブンブン キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 コーヒー	黒糖ロールパン 小松菜のソテー 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ロールキャベツ バナナ アップルジュース	カスタードロール 目玉焼き 白桃缶 牛乳	レーズンロール ポテトとベーコンのチーズ焼き バナナ アップルジュース	こしあんパン 玉ねぎサラダ みかん缶 牛乳	塩バニラ キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 コーヒー
	Iカルギ-	352kcal	389kcal	471kcal	464kcal	452kcal	487kcal	528kcal
	たんぱく質	8.1g	14.6g	7.4g	16.0g	11.3g	16.2g	10.5g
	脂質	9.0g	16.3g	12.0g	22.1g	7.8g	16.3g	18.6g
	食塩	1.0g	1.4g	1.7g	0.9g	1.1g	0.7g	1.6g
昼食	基本食	米飯 鶏のハニーマスタードソース ボンゴレピアンゴ にんじんとツナのサラダ オニオンスープ	米飯 豚肉のボン酢炒め 切干大根 長芋の青じそ和え 豆腐の味噌汁	米飯 白身魚の南蛮漬け 大根のかにあんかけ 焼きなすのおひたし えのきの味噌汁	米飯 きのこごはん 山菜おろしそば チンゲン菜のさっぱり和え べったら漬	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 里芋の煮っころがし 白菜とちくわの煮びたし わかめの味噌汁	米飯 さわらの利休焼き 豆腐と南瓜の炊合せ しろ菜の辛子和え 素麺のすまし汁	米飯 ほっけの塩焼き 卵の花 アスパラのごま和え なすの味噌汁
	Iカルギ-	641kcal	556kcal	503kcal	413kcal	542kcal	551kcal	430kcal
	たんぱく質	24.3g	22.8g	22.3g	13.3g	22.2g	28.4g	22.3g
	脂質	22.5g	18.2g	10.0g	2.0g	15.7g	16.1g	8.1g
	食塩	1.6g	3.6g	4.4g	3.8g	4.9g	4.5g	4.0g
夕食	基本食	米飯 たらのみぞれあんかけ ブロッコリーのおかか和え 豚汁	米飯 かぼちゃコロケ そらまめの塩昆布和え おくら味噌汁	米飯 ゴーヤチャンプルー れんこんのきんぴら 白菜の味噌汁	米飯 かれのムニエル パジルボン酢ソース ごぼうサラダ クラムチャウダー	米飯 干草焼き 大根と豚肉の炒め煮 舞茸の味噌汁	米飯 タンドリーチキン 茄子とペパネのトマトソース コンソメスープ	米飯 肉団子の甘酢炒め ゴーヤともやしのおかか和え 巻き麩の味噌汁
	Iカルギ-	465kcal	503kcal	488kcal	622kcal	488kcal	486kcal	544kcal
	たんぱく質	25.0g	14.9g	17.0g	23.0g	18.7g	20.9g	16.6g
	脂質	12.1g	12.7g	15.9g	27.5g	16.5g	14.2g	17.3g
	食塩	3.0g	2.6g	2.9g	2.9g	3.3g	1.3g	3.0g
合計	Iカルギ-	1458kcal	1448kcal	1462kcal	1499kcal	1482kcal	1524kcal	1502kcal
	たんぱく質	57.4g	52.3g	46.7g	52.3g	52.2g	65.5g	49.4g
	脂質	43.6g	47.2g	37.9g	51.6g	40.0g	46.6g	44.0g
	食塩	5.6g	7.6g	9.0g	7.6g	9.3g	6.5g	8.6g

献立メモ



* ボンゴレピアンゴ
ボンゴレ＝(貝) ピアンゴ＝(白) という意味で白ワインで蒸しあげた あさりとその出汁をパスタソースに利用した シンプルな味つけのスパゲティです。ボンゴレ” ロッソ”＝(赤) はトマトソースを使用したあさりのパスタだそうです。

* 白身魚の南蛮漬け
南蛮酢は酸味は控えめでコクのある味つけに仕上げます。お酢には疲労回復効果や内臓脂肪を減らす効果が知られています。



* 8/11 山の日
「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」として制定されました。山の幸をふんだんに使用したメニューをご用意しました。お楽しみください。