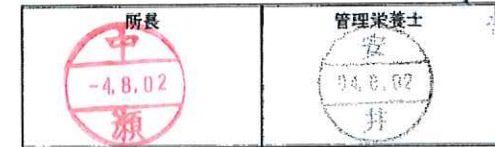


# 週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献大領の家

		2022年8月15日(月)	2022年8月16日(火)	2022年8月17日(水)	2022年8月18日(木)	2022年8月19日(金)	2022年8月20日(土)	2022年8月21日(日)
朝食	基本食	ミニチョコ食パン ミニハンバーグ りんご缶 コーヒー	クリームパン コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン 胡瓜のサラダ 黄桃缶 コーヒー	こしあんパン カレーソテー 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ミニオムレツ みかん缶 牛乳	はちみつブンブン 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	バターロール いんげんのサラダ 黄桃缶 マーマレードジャム コーヒー
	エネルギー	426kcal	517kcal	347kcal	467kcal	434kcal	469kcal	381kcal
	たんぱく質	11.1g	17.2g	8.2g	15.6g	16.1g	10.3g	10.3g
	脂質 食塩	15.2g 1.1g	20.9g 1.0g	10.1g 1.1g	14.3g 1.0g	19.1g 0.9g	7.7g 0.7g	9.1g 1.2g
昼食	基本食	雑穀ごはん 精進揚げ ひじきと根菜の煮物 ごま豆腐 じゆんさいの赤だし	ちりめんごはん 冷やし中華 麻婆茄子 ミルク寒天	米飯 赤魚の西京焼き 田舎風煮 冷やしそうめん とろろ昆布のすまし汁	米飯 鶏もも肉のピカタ 小松菜のソテー 野菜マリネ コーンチャウダー	米飯 八宝菜 えびのチリソース もやしとザーサイの和え物 春雨スープ	カツ丼 ぜんまいの炒り煮 おくらしょうが和え キャベツの味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き 南瓜のそぼろ煮 なめこのおろし和え けんちん汁
	エネルギー	573kcal	582kcal	520kcal	704kcal	624kcal	645kcal	569kcal
	たんぱく質	9.8g	21.8g	25.2g	26.3g	25.2g	25.2g	22.1g
	脂質 食塩	13.0g 3.7g	12.2g 2.7g	12.1g 5.0g	29.5g 2.8g	25.5g 5.1g	21.2g 3.6g	18.7g 2.4g
夕食	基本食	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 高野豆腐の卵とじ 冬瓜の味噌汁	米飯 さばの幽庵焼き いんげんと椎茸のごま和え かき玉汁	ふりかけごはん お好み焼き 春菊とわかめのおひたし 白菜の味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 もやしの味噌汁	米飯 かれのしょうが煮 さつまいもと人参の白和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 ほうれん草とひじきのおひたし 厚揚げの味噌汁	米飯 クリームシチュー シーザーサラダ ソフール(ストロベリー)
	エネルギー	537kcal	452kcal	538kcal	532kcal	418kcal	426kcal	577kcal
	たんぱく質	24.6g	23.9g	18.1g	16.1g	22.1g	20.3g	21.4g
	脂質 食塩	20.8g 2.9g	12.3g 1.7g	22.6g 3.1g	16.2g 2.5g	4.8g 2.5g	8.7g 2.4g	16.4g 0.8g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1536kcal 45.5g 49.0g 7.7g	1551kcal 62.9g 45.4g 5.4g	1405kcal 51.5g 44.8g 9.2g	1703kcal 58.0g 60.0g 6.3g	1476kcal 63.4g 49.4g 8.5g	1540kcal 55.8g 37.6g 6.7g	1527kcal 53.8g 44.2g 4.4g

献立メモ



**\*8/15 精進料理**

仏教では、「五戒」という教えがあり、生き物の殺生を禁じています。お盆の間は、ご先祖様の霊や動物たちの霊に感謝するという意味も込めて肉や魚を使わず、穀物や野菜、海藻、果物などを使用した精進料理をいただきます。現在では四季折々の旬の食材を楽しめる健康食としても注目が高まっています。

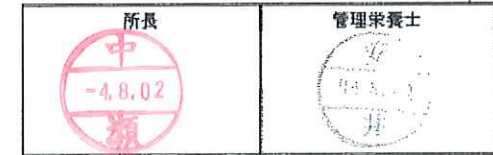


**\*カツ丼**

出汁のきいたつゆにカツの衣がよく馴染み、卵ともよく合います。豚肉は夏バテ予防に効果的なビタミンB1を豊富に含みます。さらに豚肉や卵には良質なたんぱく質が含まれます。



# 週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年8月22日(月)	2022年8月23日(火)	2022年8月24日(水)	2022年8月25日(木)	2022年8月26日(金)	2022年8月27日(土)	2022年8月28日(日)	
朝食	基本食	レーズンロール ハムときゅうりのサラダ バナナヨーグルト アップルジュース	いちご食パン ロールキャベツ 白桃缶 コーヒー	クリームパン ミニハンバーグ りんご缶 牛乳	塩バニラ ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト 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 コブサラダ 白桃缶 アップルジュース	北海道ミルクパン カレーソーテー バナナ コーヒー	
		エネルギー	380kcal	376kcal	521kcal	590kcal	363kcal	331kcal	463kcal
		たんぱく質	9.6g	7.9g	18.7g	18.1g	7.2g	7.8g	8.8g
		脂質	9.5g	12.9g	20.0g	24.8g	12.8g	7.1g	13.0g
食塩	1.1g	1.9g	1.2g	1.5g	1.1g	0.8g	1.1g		
昼食	基本食	オムライス キャベツとツナのサラダ フルーツポンチ パンプキンスープ	米飯 赤魚の竜田揚げ おろしあんかけ あさりの卵とじ そらまめの塩昆布和え わかめの味噌汁	とうもろこしごはん 冷やしぶっかけうどん 鶏つくねの野菜あんかけ たくあん	米飯 あじフライ ひじき大豆 きゅうりとコーンの甘酢和え 小松菜の味噌汁	ちらし寿司 ごぼうと豚肉のきんぴら 冷やし茶そば なめこの赤だし	米飯 ムネオカ(ブラジル風シチュー) カスキニヤ・チ・シリ(ブラジル風グラタン) ポキチ(ブラジル風サラダ)	米飯 鶏の青じそ香味焼き 里芋の利休味噌かけ しろ菜のわさび和え とろろ昆布のすまし汁	
		エネルギー	695kcal	553kcal	545kcal	538kcal	576kcal	615kcal	570kcal
		たんぱく質	21.6g	28.4g	19.0g	19.4g	18.3g	31.6g	23.0g
		脂質	25.6g	15.8g	10.6g	15.0g	9.1g	20.5g	20.1g
食塩	2.0g	3.4g	3.6g	3.4g	5.7g	2.7g	3.7g		
夕食	基本食	米飯 姫鯛の煮付け 冷奴 あさりの味噌汁	米飯 豚肉のレモンペッパー焼き ポテトサラダ コンソメスープ	米飯 肉じゃが アスパラのごま和え 大根の味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース オニオンサラダ かぼちやのコンソメスープ	米飯 かに玉あんかけ エビのマヨネーズ和え 中華スープ	米飯 豚肉の甘辛焼き おくらしょうが和え 冬瓜の味噌汁	米飯 鮭の塩焼き さつま芋のレモン煮 わかめの味噌汁	
		エネルギー	403kcal	571kcal	431kcal	462kcal	571kcal	528kcal	421kcal
		たんぱく質	24.5g	19.5g	16.6g	19.5g	21.0g	19.2g	21.8g
		脂質	6.1g	26.1g	5.1g	12.8g	22.1g	17.8g	5.1g
食塩	2.3g	2.1g	2.2g	2.1g	2.6g	3.0g	2.3g		
合計	エネルギー	1478kcal	1500kcal	1497kcal	1590kcal	1510kcal	1474kcal	1454kcal	
		たんぱく質	55.7g	55.8g	54.3g	57.0g	46.5g	58.6g	53.6g
		脂質	41.2g	54.8g	35.7g	52.6g	44.0g	45.4g	38.2g
		食塩	5.4g	7.4g	7.0g	7.0g	9.4g	6.5g	7.1g

献立メモ



\*冷やしぶっかけうどん  
暑い日が続く食欲が落ちてしまいますが、つるつるとしたのどごしのある冷うどんできっぱりといただけます。お好みですだちをしばりお召し上がりください。



\*第30回目 世界の料理 ~ブラジル~  
ブラジルは南アメリカ大陸最大の面積で世界第5位の大きさです。ムケッカは、魚、タマネギ、ニンニク、トマト、コリアンダー等の材料から作られるブラジルの海鮮シチューです。ヴィナグレッタサラダは玉ねぎ、パプリカ、トマトに酢で味付けをしたサラダで疲れた身体を癒します。

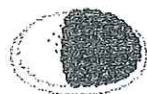
# 週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年8月29日(月)	2022年8月30日(火)	2022年8月31日(水)					
朝食	基本食	こしあんパン ベーコンソテー りんご缶 牛乳	チーズ蒸しパン 目玉焼き みかん缶 アップルジュース	ミニ山シュガー いんげんのサラダ 白桃缶 牛乳					
		エネルギー	507kcal	403kcal	430kcal				
		たんぱく質	17.7g	8.6g	14.6g				
		脂質 食塩	18.2g 1.2g	13.6g 0.7g	15.2g 1.2g				
昼食	基本食	米飯 かれいのチーズ焼き 長芋とアスパラのソテー 胡瓜とかにかまのサラダ 野菜のミルクスープ	キーマカレー キャロットラペ フルーチェ(ぶどう)	助六寿司 じゃが芋と玉ねぎの煮物 小松菜のおろし和え 豆腐とわかめの赤だし					
		エネルギー	620kcal	695kcal	451kcal				
		たんぱく質	25.7g	21.3g	15.2g				
		脂質 食塩	24.5g 3.3g	20.5g 3.8g	12.2g 4.1g				
夕食	基本食	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ もずく酢 キャベツの味噌汁	米飯 さばのみそ煮 長芋とかにかまの背じそ和え 麩のすまし汁	米飯 親子煮 ゴーヤチャンプル 舞茸の味噌汁					
		エネルギー	369kcal	462kcal	599kcal				
		たんぱく質	12.9g	23.2g	28.6g				
		脂質 食塩	1.9g 3.1g	9.8g 3.7g	23.2g 3.3g				
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1496kcal 56.3g 44.6g 7.6g	1560kcal 53.1g 43.9g 8.2g	1480kcal 58.4g 50.6g 8.6g					

献立メモ



\*キーマカレー  
キーマカレーはインド料理で、インド語の言葉であるキーマ(ひき肉)が由来となっています。カレーに入っているスパイス1つ1つには、それぞれ健康や美容に役立つ栄養成分があり、それらを組み合わせることで、より健康面での効果を高めることができます。

