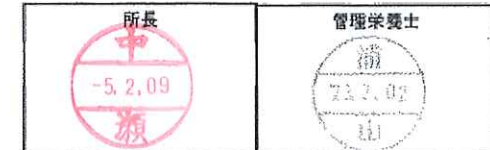


週間献立表(大領)



グルメ軒社会貢献大領の家

		2023年3月1日(水)	2023年3月2日(木)	2023年3月3日(金)	2023年3月4日(土)	2023年3月5日(日)	2023年3月6日(月)	2023年3月7日(火)
朝食	基本食	北海道ミルクパン コブサラダ 黄桃缶 牛乳 395kcal たんぱく質 12.9g 脂質 17.5g 食塩 0.7g	カスタードロール ミニハンバーグ みかん缶 牛乳 436kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.4g 食塩 1.5g	コーヒー食パン カレーソテー 白桃缶 牛乳 358kcal たんぱく質 13.7g 脂質 13.5g 食塩 1.5g	黒糖ロールパン ほうれん草のソテー 黄桃缶 コーヒー 345kcal たんぱく質 9.7g 脂質 10.4g 食塩 1.7g	カスタードロール 目玉焼き 黄桃缶 コーヒー 394kcal たんぱく質 13.0g 脂質 12.1g 食塩 1.2g	ミニチョコ食パン いんげんのサラダ いちごヨーグルト アップルジュース 419kcal たんぱく質 9.0g 脂質 13.6g 食塩 0.7g	レーズンロール ウインナーソテー 白桃缶 牛乳 402kcal たんぱく質 14.7g 脂質 17.4g 食塩 1.5g
昼食	基本食	菜の花ごはん お好み焼き 切干大根 チンゲン菜のさっぱり和え 玉ねぎの味噌汁 687kcal たんぱく質 23.6g 脂質 25.2g 食塩 4.8g	米飯 クリームシチュー ほうれん草のソテー にんじんとツナのサラダ 517kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 食塩 1.4g	鮭といくらのちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 菜の花の辛子和え 若竹汁 585kcal たんぱく質 28.2g 脂質 14.7g 食塩 5.5g	わかめごはん 塩焼きそば シュウマイの中華あんかけ オレンジ 中華スープ 623kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.7g 食塩 4.1g	他人丼 茄子の揚げ煮 れんこんとひじきのサラダ もやしの味噌汁 658kcal たんぱく質 24.0g 脂質 23.5g 食塩 3.7g	米飯 白身魚のフライ しば漬けのタルタルソース 里芋のゆずみそかけ ほうれん草のおかか和え けんちん汁 549kcal たんぱく質 26.5g 脂質 13.8g 食塩 2.3g	鶏ごぼうご飯 たぬきそば 菜の花の酢味噌和え つば漬け 536kcal たんぱく質 22.1g 脂質 10.4g 食塩 4.5g
夕食	基本食	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 きゅうりとかにかまの酢の物 おくらの味噌汁 473kcal たんぱく質 18.7g 脂質 9.0g 食塩 3.4g	米飯 鮭の塩焼き いなりとおくらの炊合せ 磯のりの味噌汁 472kcal たんぱく質 29.3g 脂質 12.6g 食塩 2.9g	米飯 豚肉の甘辛焼き 温奴 大根の味噌汁 552kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.8g 食塩 2.7g	米飯 治部煮 白菜の塩昆布和え 冬瓜の味噌汁 476kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.5g 食塩 2.6g	米飯 おでん おくらのしょうが和え キャベツの味噌汁 425kcal たんぱく質 16.4g 脂質 8.1g 食塩 3.3g	米飯 豚のしょうが焼き 冬瓜のかにあんかけ とろろ昆布の味噌汁 550kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.0g 食塩 3.2g	米飯 オムレツ デミグラスソース 胡瓜の和風サラダ かぼちゃのコンソメスープ 574kcal たんぱく質 21.1g 脂質 24.1g 食塩 2.3g
合計		1555kcal たんぱく質 55.2g 脂質 51.7g 食塩 8.9g	1425kcal たんぱく質 67.3g 脂質 44.4g 食塩 5.8g	1495kcal たんぱく質 63.7g 脂質 48.0g 食塩 9.7g	1444kcal たんぱく質 44.6g 脂質 41.6g 食塩 8.4g	1477kcal たんぱく質 53.4g 脂質 43.7g 食塩 8.2g	1518kcal たんぱく質 56.6g 脂質 47.4g 食塩 6.2g	1512kcal たんぱく質 57.9g 脂質 51.9g 食塩 8.3g

献立メモ



*3/3 ひな祭り
旬の食材をふんだんに使用した献立でお祝いします。
ちらし寿司は炙ったサーモンといくらをのせていつもより豪華に仕上げます。



*白身魚のフライ しば漬けのタルタルソース
タルタルソースのピクルスの代わりにしば漬けを入れると色鮮やかな春色のタルタルソースの完成です。
たっぷりつけてお召し上がりください。