

週間献立表(大領)

	
---	---

グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2023年3月8日(水)	2023年3月9日(木)	2023年3月10日(金)	2023年3月11日(土)	2023年3月12日(日)	2023年3月13日(月)	2023年3月14日(火)
朝食	基本食	カスタードクリームパン ロールキャベツ 黄桃缶 牛乳 486kcal たんぱく質 15.0g 脂質 19.4g 食塩 1.9g	いちご食パン ベーコンソテー みかん缶 コーヒー 402kcal たんぱく質 9.6g 脂質 16.2g 食塩 1.3g	ミニ山シュガー ポテトとベーコンのチーズ焼き りんご缶 牛乳 446kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.2g 食塩 1.3g	カスタードロール コブサラダ 白桃缶 アップルジュース 331kcal たんぱく質 7.8g 脂質 7.1g 食塩 0.8g	レーズンロール 目玉焼き バナナ アップルジュース 487kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.8g 食塩 1.0g	こしあんパン ミモザサラダ 黄桃缶 牛乳 473kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.8g 食塩 0.8g	ミニチョコ食パン ミニオムレツ りんご缶 コーヒー 404kcal たんぱく質 10.8g 脂質 14.3g 食塩 0.8g
昼食	基本食	米飯 豚かつ じゃが芋と玉ねぎの煮物 彩りなます なすの味噌汁 555kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.3g 食塩 2.6g	米飯 鶏のハニーマスタードソース きのこソテー キャベツのサラダ 野菜のミルクスープ 653kcal たんぱく質 25.4g 脂質 29.4g 食塩 2.6g	米飯 たらのねぎボン酢ソース ブロッコリーの中巻炒め もやしのナムル 豆腐とわかめのスープ 430kcal たんぱく質 27.1g 脂質 7.2g 食塩 3.4g	親子丼 ぜんまいの炒り煮 キャベツの青じそ和え けんちん汁 586kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.2g 食塩 3.0g	米飯 太刀魚の蒲焼き 豆腐とさつま芋の炊合せ 白菜のおかか和え 冬瓜の味噌汁 556kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.3g 食塩 3.8g	米飯 八宝菜 チンゲン菜と帆立の中華炒め 変わり冷奴 中華スープ 560kcal たんぱく質 22.5g 脂質 21.7g 食塩 3.4g	シーフードカレー オニオンサラダ フルーツヨーグルト 594kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.4g 食塩 4.2g
夕食	基本食	米飯 ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら 白菜の味噌汁 402kcal たんぱく質 19.7g 脂質 6.5g 食塩 3.7g	米飯 かれいの山椒焼き ひじき大豆 なめこの味噌汁 392kcal たんぱく質 22.0g 脂質 6.6g 食塩 3.0g	米飯 大根と豚肉のみそ煮 ごま豆腐 椎茸のすまし汁 588kcal たんぱく質 14.0g 脂質 15.7g 食塩 3.4g	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 南瓜とツナの煮つけ 小松菜の味噌汁 554kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.1g 食塩 2.8g	米飯 筑前煮 茶碗蒸し 磯のりの味噌汁 429kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.6g 食塩 2.7g	米飯 蒸し鶏のおろしボン酢 じゃが煮 なすの味噌汁 476kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.4g 食塩 2.1g	米飯 干草焼き 五目豆 小松菜の味噌汁 470kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.7g 食塩 3.2g
合計		1443kcal たんぱく質 52.8g 脂質 43.2g 食塩 8.2g	1447kcal たんぱく質 57.0g 脂質 52.2g 食塩 6.9g	1464kcal たんぱく質 57.2g 脂質 38.1g 食塩 8.1g	1471kcal たんぱく質 51.1g 脂質 41.4g 食塩 6.6g	1472kcal たんぱく質 54.5g 脂質 37.7g 食塩 7.5g	1509kcal たんぱく質 60.3g 脂質 48.9g 食塩 6.3g	1468kcal たんぱく質 51.2g 脂質 40.4g 食塩 8.2g

献立メモ



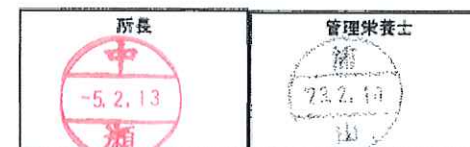
*きのこソテー

きのこに含まれる食物繊維には、血糖の上昇を緩やかにしたりコレステロールを低下させる働きがあります。また良く噛むことで満腹感が得られるなど、食べ過ぎを防ぐ効果があります。また腸の蠕動運動を刺激して便秘を改善したりなど様々な効能が期待できます。血糖が気になる方は食べる順番を野菜やきのこ、海藻などから先に食べると急激な血糖上昇を抑えることができます。

*たらのねぎボン酢ソース

蒸したタラにねぎ、ボン酢、ごま油を混ぜたソースをかけていただきます。さっぱりとした一品で食べやすいです。

週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2023年3月15日(水)	2023年3月16日(木)	2023年3月17日(金)	2023年3月18日(土)	2023年3月19日(日)	2023年3月20日(月)	2023年3月21日(火)
朝食	基本食	いちご食パン ミニハンバーグ 黄桃缶 アップルジュース	クリームパン ロールキャベツ みかん缶 牛乳	ミニ食パン カレーソテー 白桃缶 マーマレードジャム コーヒー	ミニ山シュガー 胡瓜のサラダ 黄桃缶 コーヒー	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 アップルジュース	バターロール ウインナーソテー 黄桃缶 マーマレードジャム 牛乳	カスタードロール ポテトとベーコンのチーズ焼き りんご缶 牛乳
	エネルギー	414kcal	477kcal	312kcal	372kcal	353kcal	441kcal	401kcal
	たんぱく質	9.6g	15.2g	7.2g	9.2g	5.7g	14.7g	16.8g
	脂質	11.8g	19.5g	6.6g	7.4g	10.1g	17.3g	15.3g
	食塩	1.0g	1.9g	1.3g	1.4g	0.9g	1.4g	1.3g
昼食	基本食	米飯 赤魚のおろし煮 長芋田楽 しろ菜のしょうが醤油和え 茶そば	ゆかりごはん 卵あんかけうどん 春野菜のうま煮 フルーチェ(いちご)	米飯 鶏のから揚げ 白菜とちくわの煮びたし 和風ポテトサラダ わかめの味噌汁	米飯 カレーのムニエル マスタードソース 和風きのこスパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ	オムライス キャロットラペ りんご パンプキンスープ	米飯 鶏の山椒焼き 卵の花 もやしのごま和え 南瓜の味噌汁	さくら寿司 若竹煮 おくら白和え あさりの赤だし
	エネルギー	432kcal	502kcal	637kcal	596kcal	624kcal	534kcal	483kcal
	たんぱく質	23.1g	13.4g	23.8g	24.5g	20.2g	22.4g	14.2g
	脂質	4.7g	8.2g	27.0g	22.9g	20.2g	18.1g	6.9g
	食塩	3.0g	3.0g	3.0g	2.8g	1.9g	2.9g	5.2g
夕食	基本食	米飯 ポークチャップ マカロニサラダ コーンクリームスープ	米飯 肉豆腐 いんげんのごま和え 大根の味噌汁	米飯 かに玉あんかけ 焼き餃子 もやしの中華スープ	木の葉丼 もずく酢 里芋の味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き 里芋の煮っころがし 素麺の味噌汁	米飯 さばのしょうが煮 空豆の天ぷら なめこの味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋の味噌汁
	エネルギー	700kcal	441kcal	458kcal	482kcal	524kcal	530kcal	576kcal
	たんぱく質	24.5g	22.3g	15.9g	17.0g	20.9g	24.1g	25.2g
	脂質	29.0g	9.2g	16.6g	8.9g	14.7g	15.8g	23.1g
	食塩	2.3g	2.3g	2.5g	3.2g	3.1g	2.8g	2.6g
合計	エネルギー	1546kcal	1420kcal	1407kcal	1450kcal	1501kcal	1505kcal	1460kcal
	たんぱく質	57.2g	50.9g	46.9g	50.7g	46.8g	61.2g	56.2g
	脂質	45.5g	36.9g	50.2g	39.2g	45.0g	51.2g	45.3g
	食塩	6.3g	7.2g	6.8g	7.4g	5.9g	7.1g	9.1g

献立メモ



*卵あんかけうどん
うどんはリクエストの多い
人気メニューです。
今回はふわっとした食感の卵が入った
和風だし香る卵あんかけうどんです。



*春分の日
さくら寿司は桜の花と葉の色と香りを
そのまま生かしたちらしずしです
上に菜の花を散らして春らしい一品に
仕上げます。