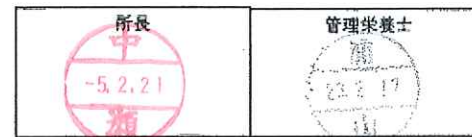


週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2023年3月22日(水)	2023年3月23日(木)	2023年3月24日(金)	2023年3月25日(土)	2023年3月26日(日)	2023年3月27日(月)	2023年3月28日(火)
朝食	基本食	ミニ抹茶ツイスト ロールキャベツ みかん缶 牛乳 424kcal たんぱく質 12.7g 脂質 20.6g 食塩 1.9g	レーズンロール ミニハンバーグ 白桃缶 コーヒー 398kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 食塩 1.5g	コーヒー食パン ベーコンソテー 黄桃缶 アップルジュース 354kcal たんぱく質 9.0g 脂質 9.6g 食塩 1.5g	黒糖ロールパン ミニオムレツ りんご缶 牛乳 418kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.5g 食塩 1.2g	はちみつブンブン コブサラダ いちごヨーグルト コーヒー 400kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.7g 食塩 0.7g	ミニチョコ食パン 目玉焼き みかん缶 牛乳 460kcal たんぱく質 16.0g 脂質 22.3g 食塩 0.8g	いちご食パン ウインナーソテー 白桃缶 牛乳 420kcal たんぱく質 13.0g 脂質 19.6g 食塩 1.2g
昼食	基本食	米飯 豚肉のレモンベッパ焼 ナポリタンスパゲティ キャベツとツナのサラダ ミネストローネ 664kcal たんぱく質 25.0g 脂質 28.7g 食塩 2.4g	米飯 白身魚の磯辺揚げ 里芋の含め煮 小松菜のわさび和え とろろ昆布の味噌汁 557kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.5g 食塩 3.3g	焼き飯 とんこつ醤油ラーメン 大根の中華風サラダ 杏仁豆腐 627kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.0g 食塩 6.7g	米飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の含め煮 なめこのネバネバ和え ごぼうの味噌汁 533kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.4g 食塩 2.5g	米飯 さばの塩焼き 切干大根 ひじきの白和え 葉菜の花のすまし汁 516kcal たんぱく質 25.3g 脂質 16.8g 食塩 3.8g	豚丼 えび豆 白菜の梅おかか和え なすの味噌汁 664kcal たんぱく質 22.9g 脂質 26.4g 食塩 3.6g	米飯 あじフライ きんぴらごぼう もやしとちくわのごま酢和え わかめの味噌汁 559kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.5g 食塩 3.2g
夕食	基本食	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 温奴 おくら味噌汁 423kcal たんぱく質 20.7g 脂質 8.4g 食塩 2.2g	米飯 麻婆茄子 切干大根のナムル 中華スープ 487kcal たんぱく質 15.2g 脂質 16.1g 食塩 1.0g	米飯 たらの利休焼き チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 巻き麩の味噌汁 451kcal たんぱく質 24.5g 脂質 12.7g 食塩 2.4g	米飯 豚肉のポン酢炒め 角切り野菜のサラダ しめじの味噌汁 551kcal たんぱく質 19.5g 脂質 22.0g 食塩 3.1g	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 筍の木の芽和え 茶そば 414kcal たんぱく質 16.0g 脂質 1.8g 食塩 3.2g	米飯 赤魚の煮付け チンゲン菜と豚肉の炒め物 もやしの味噌汁 401kcal たんぱく質 20.5g 脂質 7.2g 食塩 2.1g	米飯 肉団子の甘酢炒め ブロッコリーのかにあんかけ 大根の味噌汁 549kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.1g 食塩 3.8g
合計		1511kcal たんぱく質 58.4g 脂質 57.7g 食塩 6.5g	1442kcal たんぱく質 51.8g 脂質 40.8g 食塩 5.8g	1432kcal たんぱく質 55.6g 脂質 40.3g 食塩 10.6g	1502kcal たんぱく質 61.5g 脂質 55.9g 食塩 6.8g	1330kcal たんぱく質 52.4g 脂質 29.3g 食塩 7.7g	1525kcal たんぱく質 59.4g 脂質 55.9g 食塩 6.5g	1528kcal たんぱく質 52.4g 脂質 52.2g 食塩 8.2g

献立メモ



* ミネストローネ
トマトの赤色はカロテノイドの一種
「リコピン」と呼ばれる成分です。
リコピンはシミの元になるメラミンの
生成を抑制してくれるためシミに効くと
言われています。
熟して赤くなったトマトほど多くの
リコピンを含んでいるそうです。

* あじフライ
アジのような青魚にはDHAやEPAが豊富に
含まれています。動脈硬化や脳卒中の予防に
効果があると言われています。

週間献立表(大領)

所長 印 -5.2.21 額	管理栄養士 印 23.2.17 山
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年3月29日(水)	2023年3月30日(木)	2023年3月31日(金)				
朝食	基本食	カスタードロール カレーソテー 桃ヨーグルト アップルジュース 381kcal たんぱく質 9.2g 脂質 10.0g 食塩 1.3g	北海道ミルクパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳 421kcal 15.1g 17.9g 1.0g	チーズ蒸しパン キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 牛乳 392kcal 11.5g 18.4g 1.1g				
昼食	基本食	山菜ごはん 鶏天うどん いんげんと椎茸のごま和え べつたら漬け 518kcal 18.9g 10.2g 4.4g	米飯 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 おくらのおかか和え けんちん汁 624kcal 21.6g 27.9g 2.8g	キーマカレー トマトとツナのサラダ ミルク寒天 682kcal 21.2g 20.1g 4.1g				
夕食	基本食	米飯 煮込みハンバーグ 柑橘サラダ コンソメスープ 575kcal 19.5g 19.3g 2.1g	米飯 たらりの香り蒸し 牛肉のしぐれ煮 キャベツの味噌汁 406kcal 25.8g 4.0g 3.0g	米飯 さわらの木の芽焼き 炒り豆腐 若竹汁 463kcal 26.0g 10.8g 4.0g				
合計		1474kcal 47.6g 39.5g 7.8g	1451kcal 62.5g 49.8g 6.8g	1537kcal 58.7g 49.3g 9.2g				

* 鶏天うどん

新メニュー。

ふんわりジューシーな鶏むね肉の天ぷらうどんに
温かい出汁をかけていただきます。

鶏天はそのままサクッと食べても
出汁につけて食べても美味しいです。

献立メモ

