

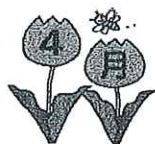
週間献立表(大領)

--	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年4月1日(土)	2023年4月2日(日)	2023年4月3日(月)	2023年4月4日(火)	2023年4月5日(水)	2023年4月6日(木)	2023年4月7日(金)
朝食	基本食	ミニ抹茶ツイスト ミモザサラダ 黄桃缶 コーヒー	カスタードロール いんげんのサラダ みかん缶 アップルジュース	いちご食パン コブサラダ 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳	レーズンロール ミニハンバーグ りんご缶 コーヒー	チョコ食パン 目玉焼き バナナ アップルジュース	こしあんパン ウインナーソーサー 白桃缶 牛乳
	エネルギー	382kcal	339kcal	341kcal	401kcal	398kcal	447kcal	479kcal
	たんぱく質	8.6g	8.7g	11.5g	16.8g	13.1g	9.2g	16.1g
	脂質	14.3g	7.5g	15.7g	15.3g	11.2g	11.8g	15.4g
	食塩	0.9g	1.0g	0.6g	1.3g	1.5g	0.5g	1.1g
昼食	基本食	米飯 赤魚の西京焼き 南瓜のそぼろ煮 菜の花のお浸し 素麺のすまし汁	中華丼 焼き餃子 切干大根のナムル 中華風コーンスープ	米飯 さわらの照り焼き 磯辺揚げ 和風ポテトサラダ わかめの味噌汁	菜めしごはん お好み焼き がんもの煮物 もやしのごま和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 カレイのムニエル バジルボン酢 ジャーマンポテト フレンチサラダ かぼちゃのコンソメスープ	わかめごはん 五目ちゃんぽん麺 春雨サラダ 杏仁豆腐	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 春野菜のうま煮 白菜のゆかり和え なすの味噌汁
	エネルギー	458kcal	576kcal	588kcal	663kcal	625kcal	619kcal	538kcal
	たんぱく質	24.7g	19.3g	28.3g	22.1g	25.3g	17.9g	23.7g
	脂質	5.1g	17.3g	19.0g	26.0g	25.8g	15.6g	18.1g
	食塩	3.5g	2.4g	3.0g	3.1g	2.9g	3.4g	3.6g
夕食	基本食	米飯 鶏もも肉のピカタ ポトフ パンプキンスープ	米飯 太刀魚の煮付け ごぼうサラダ 里芋の味噌汁	米飯 筑前煮 ごま豆腐 冬瓜の味噌汁	米飯 牛肉コロツケ アスパラの白和え 舞茸の味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 チンゲン菜のしょうが醤油和え 巻き麩の味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ 春菊とツナのサラダ あさりの味噌汁	米飯 たらしの利休焼き 里芋の田楽 とろろ昆布のすまし汁
	エネルギー	693kcal	566kcal	525kcal	486kcal	495kcal	474kcal	435kcal
	たんぱく質	26.4g	19.2g	16.3g	13.3g	15.5g	24.6g	22.0g
	脂質	30.1g	23.4g	9.1g	13.8g	16.7g	13.5g	8.4g
	食塩	2.4g	2.2g	2.9g	2.7g	2.5g	3.8g	3.5g
合計	エネルギー	1533kcal	1481kcal	1454kcal	1550kcal	1518kcal	1540kcal	1452kcal
	たんぱく質	59.7g	47.2g	56.1g	52.2g	53.9g	51.7g	61.8g
	脂質	49.5g	48.2g	43.8g	55.1g	53.7g	40.9g	41.9g
	食塩	6.8g	5.6g	6.5g	7.1g	6.9g	7.7g	8.2g

献立メモ



* 磯辺揚げ
程よい塩気のあるちくわとかにかまと
風味のよい青のりがマッチした一品です。



* 五目ちゃんぽん麺
キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん
椎茸などのたっぷり野菜と豚肉、えびが
入った具沢山ちゃんぽん麺です。

