

週間献立表(大領)

	
--	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年4月8日(土)	2023年4月9日(日)	2023年4月10日(月)	2023年4月11日(火)	2023年4月12日(水)	2023年4月13日(木)	2023年4月14日(金)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ロールキャベツ 黄桃缶 コーヒー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	カスタードロール 小松菜のソテー みかん缶 牛乳 381kcal 14.4g 16.1g 1.4g	ホワイミルクパン ポテトとベーコンのチーズ焼き いちごヨーグルト 牛乳 554kcal 18.5g 23.8g 1.1g	チーズ蒸しパン カレーソテー 黄桃缶 コーヒー 363kcal 6.6g 13.2g 1.1g	いちご食パン 目玉焼き バナナ アップルジュース 440kcal 9.4g 10.6g 0.5g	カスタードロール コブサラダ 白桃缶 牛乳 388kcal 14.6g 15.9g 1.1g	はちみつブンブン ミニオムレツ りんご缶 牛乳 435kcal 16.8g 16.4g 0.8g
昼食	基本食	米飯 豚肉の梅風味焼き じゃが煮 ほうれん草の菜種和え 大根の味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 メンチカツ 長芋とアスパラのソテー マカロニサラダ たまごのコンソメスープ 661kcal 20.0g 23.0g 2.6g	米飯 かれいの山椒焼き ぜんまいの炒り煮 おくらのおっさり和え 白菜の味噌汁 433kcal 25.1g 7.5g 3.3g	米飯 かに玉あんかけ ブロッコリーの中華炒め 中華風トマトサラダ わかめスープ 479kcal 20.4g 16.3g 2.5g	米飯 塩からあげ さつま芋のレモン煮 小松菜のわさび和え あさりの味噌汁 623kcal 22.9g 22.6g 2.3g	米飯 さわらの木の芽焼き 高野豆腐の卵とじ いんげんのおひたし 若竹汁 479kcal 27.4g 12.9g 3.9g	さくら寿司 南瓜とツナの煮つけ そらまめの塩昆布和え 里芋の赤だし 569kcal 18.6g 7.8g 4.9g
夕食	基本食	米飯 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう もやしの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 赤魚の煮付け 焼きなすのおひたし なめこの味噌汁 365kcal 20.0g 3.7g 2.1g	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 炒り豆腐 玉ねぎの味噌汁 459kcal 22.3g 9.2g 3.1g	米飯 豚肉の甘辛焼き 里芋の煮ころがし 舞茸の味噌汁 565kcal 20.4g 18.6g 3.1g	米飯 赤魚の煮付け もやしとちくわのごま酢和え ごぼうの味噌汁 390kcal 21.2g 5.0g 2.2g	米飯 ポークチャップ 角切り野菜のサラダ 野菜のミルクスープ 637kcal 22.3g 27.4g 2.4g	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ チンゲン菜と豚肉の炒め物 もやしの味噌汁 438kcal 14.8g 5.4g 3.4g
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1442kcal 47.4g 48.0g 10.2g	1407kcal 54.4g 42.8g 6.1g	1446kcal 65.9g 40.5g 7.5g	1407kcal 47.4g 48.1g 6.7g	1453kcal 53.5g 38.2g 5.0g	1504kcal 64.3g 56.2g 7.4g

献立メモ



*塩からあげ
シンプルですがやわらかく、定番の味より
あっさりした風味で止まらないおいしさです。



*そらまめの塩昆布和え
そらまめの旬は4月～6月ごろ、春から初夏までの間です。
亜鉛や鉄分などの栄養価を豊富に含むそらまめは、
細胞の代謝を促進し、貧血気味の方にもおすすめです。

週間献立表(大領)

所長	管理栄養士
---	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年4月15日(土)	2023年4月16日(日)	2023年4月17日(月)	2023年4月18日(火)	2023年4月19日(水)	2023年4月20日(木)	2023年4月21日(金)
朝食	基本食	チョコ食パン ハムときゅうりのサラダ みかん缶 コーヒー	クリームパン コーンスローサラダ 黄桃缶 牛乳	レーズンロール ミニハンバーグ 白桃缶 アップルジュース	ミニ抹茶ツイスト ロールキャベツ いちごヨーグルト 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	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	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
	エネルギー	303kcal	477kcal	396kcal	436kcal	297kcal	401kcal	440kcal
	たんぱく質	6.2g	15.1g	11.3g	10.2g	4.4g	16.8g	14.7g
	脂質	10.6g	19.2g	9.6g	16.5g	8.0g	15.3g	17.4g
	食塩	0.7g	0.9g	1.3g	2.0g	0.8g	1.3g	1.5g
昼食	基本食	米飯 カレー南蛮そば 白菜とちくわの煮びたし ミルク寒天	米飯 ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら 大根の和風サラダ なすの味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース 小松菜のソテー 柑橘サラダ コーンクリームスープ	米飯 太刀魚の竜田揚げ ひじき大豆 長芋とおくらの梅和え キャベツの味噌汁	たけのこごはん 味噌ラーメン 棒々鶏(バンバンジー) フルーチェ(いちご)	鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリーのかにあんかけ もやしのさっぱり和え ごぼうの味噌汁	米飯 さわらのマヨネーズ焼き 菜の花のスパゲティ シーザーサラダ コンソメスープ
	エネルギー	688kcal	428kcal	652kcal	602kcal	638kcal	567kcal	612kcal
	たんぱく質	18.5g	21.0g	24.6g	21.8g	25.1g	25.2g	25.5g
	脂質	21.9g	7.2g	26.8g	23.9g	15.2g	16.8g	24.3g
	食塩	3.5g	4.2g	2.5g	3.1g	8.4g	3.0g	1.6g
夕食	基本食	米飯 蒸し鶏のごまだれ えび水餃子のあんかけ 卵の中華風スープ	米飯 田舎風煮 きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎの味噌汁	木の葉丼 アスパラのごま和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 肉じゃが しろ菜の辛子和え えのきの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 切干大根 しめじの味噌汁	米飯 干草焼き 茄子の揚げ煮 あさりの味噌汁	米飯 かぼちゃコロッケ なめこのおろし和え 豆腐の味噌汁
	エネルギー	556kcal	569kcal	492kcal	429kcal	557kcal	459kcal	456kcal
	たんぱく質	22.8g	17.8g	18.9g	17.0g	20.1g	16.0g	11.6g
	脂質	16.9g	20.9g	9.8g	5.7g	20.8g	14.7g	11.2g
	食塩	3.1g	3.1g	3.2g	2.5g	2.9g	3.1g	2.5g
合計	エネルギー	1547kcal	1474kcal	1540kcal	1467kcal	1492kcal	1427kcal	1508kcal
	たんぱく質	47.5g	53.9g	54.8g	49.0g	49.6g	58.0g	51.8g
	脂質	49.4g	47.3g	46.2g	46.1g	44.0g	46.8g	52.9g
	食塩	7.3g	8.2g	7.0g	7.6g	12.1g	7.4g	5.6g

献立メモ



* カレー南蛮そば
程よい辛さのあるカレーが、香り豊かなそばによく絡んだ一品です。『南蛮』は「長ネギ」の別称として使われており、それが転じて「長ネギ」を使用した料理に使われるようになったそうです。



* 鶏肉の照り焼き丼
甘辛い焼き鳥のたれ味でごはんがすすみ、かきこみたくなる鶏の照り焼き丼です。

