

週間献立表(大領)

所長 中 -5.3.24 新	管理栄養士 安 05.3.24 月
---	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年4月22日(土)	2023年4月23日(日)	2023年4月24日(月)	2023年4月25日(火)	2023年4月26日(水)	2023年4月27日(木)	2023年4月28日(金)
朝食	基本食	レーズンロール ミニオムレツ バナナ アップルジュース	いちご食パン ミニハンバーグ 白桃缶 コーヒー	北海道ミルクパン ベーコンソテー りんご缶 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	こしあんパン コーンスロー みかん缶 牛乳	チョコ食パン カレーソテー バナナ アップルジュース	黒糖ロールパン 目玉焼き 白桃缶 コーヒー
	エネルギー	469kcal	351kcal	394kcal	401kcal	469kcal	401kcal	394kcal
	たんぱく質	12.3g	10.0g	13.4g	16.8g	15.9g	5.4g	13.0g
	脂質	9.0g	11.0g	20.7g	15.3g	14.6g	9.8g	12.1g
	食塩	1.0g	1.0g	1.2g	1.3g	0.8g	0.7g	1.2g
昼食	基本食	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 卵の花 ほうれん草と大根のサラダ けんちん汁	米飯 あじフライ いなりとふきの炊合せ 彩りなます わかめの味噌汁	鶏ごぼうご飯 きつねうどん 菜の花の酢味噌和え つぼ漬け	ハヤシライス にんじんとツナのサラダ オレンジ	米飯 さわらの柚子みそ焼き ひじきと根菜の煮物 小松菜のわさび和え 茶そば	米飯 クリームシチュー パンプキンサラダ フルーツポンチ	米飯 豚肉のポン酢炒め 昆布豆 チンゲン菜のなめ茸和え ごぼうの味噌汁
	エネルギー	614kcal	587kcal	506kcal	555kcal	486kcal	563kcal	558kcal
	たんぱく質	19.0g	22.4g	17.8g	19.1g	23.7g	18.6g	24.2g
	脂質	25.9g	18.7g	9.9g	15.2g	10.0g	13.0g	19.7g
	食塩	2.8g	3.5g	4.8g	3.3g	2.9g	1.0g	3.4g
夕食	基本食	米飯 たらの香り蒸し さつま芋の煮物 おくら味噌汁	米飯 親子煮 キャベツの青じそ和え もやしの味噌汁	米飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワタンスープ	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 おくらしょうが和え なめこの味噌汁	米飯 治部煮 いんげんのおひたし とろろ昆布の味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き もずく酢 里芋の味噌汁	米飯 ハンバーグ きのこソース キャベツのサラダ コンソメスープ
	エネルギー	410kcal	514kcal	560kcal	483kcal	478kcal	479kcal	512kcal
	たんぱく質	20.7g	23.9g	19.2g	20.8g	22.0g	17.9g	18.9g
	脂質	2.7g	15.0g	19.5g	11.9g	14.3g	16.8g	16.7g
	食塩	3.2g	3.2g	1.4g	3.0g	2.3g	2.5g	2.6g
合計	エネルギー	1493kcal	1452kcal	1460kcal	1439kcal	1433kcal	1443kcal	1464kcal
	たんぱく質	52.0g	56.3g	50.4g	56.7g	61.6g	41.9g	56.1g
	脂質	37.6g	44.7g	50.1g	42.4g	38.9g	39.6g	48.5g
	食塩	7.0g	7.7g	7.4g	7.6g	6.0g	4.2g	7.2g

献立メモ



* ハヤシライス
じっくり煮込んだとろとろの玉ねぎと
牛肉の相性はバッチリです。



* さわらの柚子みそ焼き
旬の鰯を使用した献立です。柚子みそでしっかり味がつき、
柚子の香りがし、ごはんが進みます。

週間献立表(大領)

所長 5.3.24	管理栄養士 5.3.24
-------------------------	----------------------------

グルメ梓屋社会貢献大領の家

		2023年4月29日(土)	2023年4月30日(日)					
朝食	基本食	ミニ抹茶ツイスト いんげんのサラダ 黄桃缶 牛乳	クリームパン コブサラダ バナナヨーグルト 牛乳					
	エネルギー	411kcal	504kcal					
	たんぱく質	13.4g	17.1g					
	脂質	18.8g	20.0g					
	食塩	0.9g	0.9g					
昼食	基本食	米飯 かれのいのれんこんあんかけ 若竹煮 大根のおかか和え 素麺の味噌汁	豚丼 菜の花の煮びたし 胡瓜の和風サラダ キャベツの味噌汁					
	エネルギー	514kcal	632kcal					
	たんぱく質	24.4g	20.6g					
	脂質	10.7g	24.8g					
	食塩	4.6g	3.9g					
夕食	基本食	米飯 鶏の柚子胡椒焼き 空豆とえびの塩炒め 玉ねぎの味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 おくらのごま和え じゃが芋の味噌汁					
	エネルギー	499kcal	382kcal					
	たんぱく質	26.7g	20.0g					
	脂質	14.6g	4.3g					
	食塩	2.4g	2.5g					
合計	エネルギー	1424kcal	1518kcal					
	たんぱく質	64.5g	57.7g					
	脂質	44.1g	49.1g					
	食塩	7.9g	7.3g					

献立メモ



* 若竹煮
たけのこの穂先を使用しており
やわらかく煮ているため食べやすい一品です。

