

週間献立表(大領)

	
--	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年5月1日(月)	2023年5月2日(火)	2023年5月3日(水)	2023年5月4日(木)	2023年5月5日(金)	2023年5月6日(土)	2023年5月7日(日)
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 380kcal たんぱく質 8.6g 脂質 14.3g 食塩 0.9g	カスタードロール いんげんのサラダ みかん缶 牛乳 383kcal たんぱく質 15.5g 脂質 15.3g 食塩 1.2g	カスタードクリームパン コブサラダ 白桃缶 牛乳 474kcal たんぱく質 15.0g 脂質 18.4g 食塩 0.8g	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 401kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.3g 食塩 1.3g	レーズンロール ミニハンバーグ りんご缶 コーヒー 398kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 食塩 1.5g	チョコ食パン 目玉焼き バナナ アップルジュース 447kcal たんぱく質 9.2g 脂質 11.8g 食塩 0.5g	北海道ミルクパン ロールキャベツ 黄桃缶 コーヒー 322kcal たんぱく質 6.7g 脂質 11.2g 食塩 1.8g
昼食	基本食	米飯 肉じゃが 茄子の揚げ煮 なめこのネバネバ和え わかめの味噌汁 503kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.7g 食塩 2.7g	ちりめんごはん 冷やしぶっかけうどん 春野菜のうま煮 つぼ漬け 509kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.4g 食塩 3.4g	ちらし寿司 筍の土佐煮 おくらのごま和え 豆腐とわかめの赤だし 477kcal たんぱく質 16.0g 脂質 5.6g 食塩 4.5g	米飯 かれいのしょうが煮 れんこんのきんぴら チンゲン菜のさっぱり和え とろろ昆布の味噌汁 404kcal たんぱく質 22.9g 脂質 3.2g 食塩 3.5g	山菜ごはん かつおのたたき 高野豆腐の含め煮 長芋と桜海老の酢の物 若竹汁 446kcal たんぱく質 33.5g 脂質 4.9g 食塩 4.1g	米飯 鶏もも肉のレモンベッパー焼き 小松菜のソテー パンプキンサラダ ミネストローネ 618kcal たんぱく質 24.6g 脂質 25.7g 食塩 2.7g	中華丼 焼き餃子 オレンジ 中華スープ 529kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.2g 食塩 1.9g
夕食	基本食	米飯 たらのムニエル マスタードソース ミートソースパゲティ コーンクリームスープ 616kcal たんぱく質 24.8g 脂質 20.9g 食塩 3.3g	米飯 豚肉の甘辛焼き ほうれん草の白和え 大根の味噌汁 563kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.6g 食塩 3.1g	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 南瓜とツナの煮つけ ごぼうの味噌汁 561kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.5g 食塩 2.6g	米飯 牛肉コロッケ シーザーサラダ 野菜のミルクスープ 574kcal たんぱく質 13.5g 脂質 21.7g 食塩 2.1g	米飯 麻婆茄子 エビのマヨネーズ和え 中華スープ 624kcal たんぱく質 20.9g 脂質 23.0g 食塩 1.5g	米飯 おでん そらまめの塩昆布和え えのきの味噌汁 480kcal たんぱく質 20.8g 脂質 10.1g 食塩 3.5g	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き 里芋のそぼろ煮 厚揚げの味噌汁 565kcal たんぱく質 21.8g 脂質 23.3g 食塩 2.6g
合計		1499kcal たんぱく質 50.3g 脂質 45.9g 食塩 6.9g	1455kcal たんぱく質 51.5g 脂質 45.3g 食塩 7.7g	1512kcal たんぱく質 53.4g 脂質 42.5g 食塩 7.9g	1379kcal たんぱく質 53.2g 脂質 40.2g 食塩 6.9g	1468kcal たんぱく質 67.5g 脂質 39.1g 食塩 7.1g	1545kcal たんぱく質 54.6g 脂質 47.6g 食塩 6.7g	1416kcal たんぱく質 46.2g 脂質 49.7g 食塩 6.3g

献立メモ



* 冷やしぶっかけうどん
冷たいうどんが美味しい季節になりました。
大根おろしや天かすをのせて手作りの
美味しい出汁でさっぱりといただけます。



* 5/5 端午の節句
旬の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした
味わいです。かつおのたたきは「勝男」に通ずることから
縁起の良い食べ物として端午の節句には食べられる
ことが多いそうです。

