

週間献立表(大領)

	
---	---

グルメ軒社会貢献大領の家

		2023年5月8日(月)	2023年5月9日(火)	2023年5月10日(水)	2023年5月11日(木)	2023年5月12日(金)	2023年5月13日(土)	2023年5月14日(日)
朝食	基本食	こしあんパン ウィンナーソーテー 白桃缶 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 479kcal 16.1g 15.4g 1.1g	カスタードロール 小松菜のソーテー みかん缶 牛乳 381kcal 14.4g 16.1g 1.4g	ホワイトミルクパン ポテトとベーコンのチーズ焼き みかん缶 アップルジュース 456kcal 9.2g 13.9g 0.8g	チーズ蒸しパン カレーソーテー 黄桃缶 牛乳 405kcal 11.6g 19.4g 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 コーヒー 346kcal 9.6g 9.7g 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	菜めしごはん 焼きそば 温奴 きゅうりとかにかまの酢の物 なめこの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 629kcal 20.1g 15.6g 5.6g	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース 茄子のペペロンチーノ キャベツのサラダ コンソメスープ 581kcal 24.0g 19.9g 3.0g	米飯 さばの甘辛揚げ じゃが芋と玉ねぎの煮物 キャベツの青じそ和え 磯のりの味噌汁 625kcal 24.2g 18.5g 3.5g	米飯 ねぎ塩豚丼 冬瓜のかにあんかけ 小松菜のわさび和え なすの味噌汁 612kcal 19.1g 25.7g 2.8g	米飯 担々麺 大根の中華風サラダ 杏仁豆腐 690kcal 20.3g 23.5g 4.6g	米飯 さわらの山椒焼き 長芋田楽 もやしとちくわのごま酢和え 茶そば 509kcal 24.4g 12.8g 2.7g	キーマカレー オニオンサラダ パイナップル 636kcal 18.3g 18.6g 4.1g
夕食	基本食	米飯 鮭の塩焼き ひじき大豆 おくら味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 392kcal 23.6g 6.0g 2.7g	米飯 大根と豚バラの煮物 もずく酢 冬瓜味噌汁 479kcal 14.0g 15.7g 2.3g	米飯 干草焼き 五目煮 白菜味噌汁 426kcal 17.1g 9.8g 3.3g	米飯 たらしの利休焼き がんもの炊合せ キャベツ味噌汁 440kcal 24.2g 11.9g 2.8g	米飯 筑前煮 高野豆腐の卵とじ 里芋味噌汁 474kcal 21.3g 12.2g 3.1g	米飯 お好み焼き 大根とかにかまの青じそ和え しめじ味噌汁 602kcal 19.5g 22.6g 2.7g	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 白菜のゆかり和え なめこの味噌汁 369kcal 13.2g 1.9g 3.1g
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1500kcal 59.8g 37.0g 9.4g	1441kcal 52.4g 51.7g 6.7g	1507kcal 50.5g 42.2g 7.6g	1457kcal 54.9g 57.0g 6.7g	1604kcal 51.0g 46.3g 8.2g	1457kcal 53.5g 45.1g 6.5g	1440kcal 48.3g 36.9g 8.0g

献立メモ



* さばの甘辛揚げ

揚げたさばに甘辛いたれを絡ませた白ご飯がすすむ一品です。
さばには良質なタンパク質とコレステロールや中性脂肪を減少させる効果が期待できるDHAや血液をサラサラにする働きが期待できるEPAが含まれています。
またカルシウムの吸収を助けるビタミンDも含有することからとても身体に良い食材です。



* 担々麺

コクのあるごま風味とピリリとした辛さが食欲をそそります。食べやすいように辛さを調整して提供します。