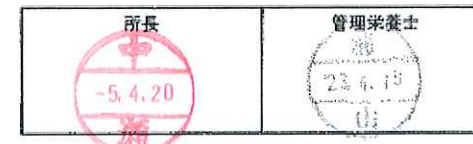


# 週間献立表(大領)



グルメ梓屋社会貢献大領の家

|    |       | 2023年5月15日(月)                                               | 2023年5月16日(火)                                          | 2023年5月17日(水)                                      | 2023年5月18日(木)                                         | 2023年5月19日(金)                                         | 2023年5月20日(土)                             | 2023年5月21日(日)                                                 |
|----|-------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 基本食   | チョコ食パン<br>ハムときゅうりのサラダ<br>いちごヨーグルト<br>コーヒー                   | クリームパン<br>コールスローサラダ<br>黄桃缶<br>牛乳                       | レーズンロール<br>ミニハンバーグ<br>白桃缶<br>アップルジュース              | ミニ抹茶ツイスト<br>ロールキャベツ<br>いちごヨーグルト<br>牛乳                 | 北海道ミルクパン<br>キャベツのコンソメ煮込み<br>みかん缶<br>コーヒー              | カスタードロール<br>ポテトとベーコンのチーズ焼き<br>りんご缶<br>牛乳  | バターロール<br>ウインナーソーテ<br>黄桃缶<br>マーマレードジャム<br>牛乳                  |
|    | エネルギー | 357kcal                                                     | 477kcal                                                | 396kcal                                            | 478kcal                                               | 299kcal                                               | 401kcal                                   | 440kcal                                                       |
|    | たんぱく質 | 8.7g                                                        | 15.1g                                                  | 11.3g                                              | 15.2g                                                 | 6.2g                                                  | 16.8g                                     | 14.7g                                                         |
|    | 脂質    | 12.7g                                                       | 19.2g                                                  | 9.6g                                               | 22.7g                                                 | 9.6g                                                  | 15.3g                                     | 17.4g                                                         |
|    | 食塩    | 0.8g                                                        | 0.9g                                                   | 1.3g                                               | 2.0g                                                  | 1.0g                                                  | 1.3g                                      | 1.5g                                                          |
| 昼食 | 基本食   | 米飯<br>チキン南蛮<br>きんぴらごぼう<br>おくら <del>のしょうが和え</del><br>巻き麩の味噌汁 | 米飯<br>ほっけの塩焼き<br>揚げだし豆腐<br>切干大根の梅甘酢和え<br>えのきの味噌汁       | たけのこごはん<br><del>冷やし茶そば</del><br>牛肉と玉ねぎのすき煮<br>高菜漬け | 米飯<br>たらのチリソース<br>チンゲン菜と帆立の中華炒め<br>大根の中華風サラダ<br>中華スープ | 米飯<br>豚のしょうが焼き<br>茄子の揚げ煮<br>ほうれん草とひじきのおひたし<br>厚揚げの味噌汁 | 助六寿司<br>あさりの卵とじ<br>菜の花と油揚げの白和え<br>なめこの赤だし | 米飯<br>ビーフシチュー<br>シーザーサラダ<br>バナナヨーグルト                          |
|    | エネルギー | 600kcal                                                     | 474kcal                                                | 504kcal                                            | 442kcal                                               | 620kcal                                               | 492kcal                                   | 605kcal                                                       |
|    | たんぱく質 | 18.5g                                                       | 21.9g                                                  | 19.4g                                              | 22.1g                                                 | 22.2g                                                 | 20.7g                                     | 23.8g                                                         |
|    | 脂質    | 19.5g                                                       | 11.3g                                                  | 4.8g                                               | 8.9g                                                  | 27.5g                                                 | 18.5g                                     | 16.6g                                                         |
|    | 食塩    | 4.2g                                                        | 4.2g                                                   | 3.8g                                               | 2.3g                                                  | 3.1g                                                  | 4.7g                                      | 3.6g                                                          |
| 夕食 | 基本食   | 米飯<br>照り焼き豆腐ハンバーグ<br>小松菜の煮びたし<br>あさりの味噌汁                    | 木の葉丼<br>れんこんとひじきのサラダ<br>おくら <del>のしょうが和え</del><br>の味噌汁 | 米飯<br>ポークチャップ<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ                 | 米飯<br>鶏つくねと根菜の煮物<br>ごま豆腐<br>キャベツの味噌汁                  | 米飯<br>太刀魚の煮付け<br>れんこんの梅和え<br>舞茸の味噌汁                   | 米飯<br>蒸し鶏のごまだれ<br>南瓜と豆腐の炊合せ<br>素麺の味噌汁     | 米飯<br>さわらの山椒焼き<br>焼きなすのおひたし<br>おくら <del>のしょうが和え</del><br>の味噌汁 |
|    | エネルギー | 503kcal                                                     | 539kcal                                                | 572kcal                                            | 505kcal                                               | 489kcal                                               | 544kcal                                   | 439kcal                                                       |
|    | たんぱく質 | 17.7g                                                       | 18.2g                                                  | 20.7g                                              | 17.7g                                                 | 19.0g                                                 | 24.4g                                     | 22.0g                                                         |
|    | 脂質    | 17.5g                                                       | 13.3g                                                  | 23.8g                                              | 6.8g                                                  | 16.6g                                                 | 14.3g                                     | 11.6g                                                         |
|    | 食塩    | 3.1g                                                        | 3.2g                                                   | 2.4g                                               | 2.7g                                                  | 3.1g                                                  | 3.2g                                      | 2.4g                                                          |
| 合計 | エネルギー | 1460kcal                                                    | 1490kcal                                               | 1472kcal                                           | 1425kcal                                              | 1408kcal                                              | 1437kcal                                  | 1484kcal                                                      |
|    | たんぱく質 | 44.9g                                                       | 55.2g                                                  | 51.4g                                              | 55.0g                                                 | 47.4g                                                 | 61.9g                                     | 60.5g                                                         |
|    | 脂質    | 49.7g                                                       | 43.8g                                                  | 38.2g                                              | 38.4g                                                 | 53.7g                                                 | 48.1g                                     | 45.6g                                                         |
|    | 食塩    | 8.1g                                                        | 8.3g                                                   | 7.5g                                               | 7.0g                                                  | 7.2g                                                  | 9.2g                                      | 7.5g                                                          |

献立メモ



\* おくらのしょうが和え  
おくらのねばりの正体は水溶性食物繊維のペクチンなどです。  
整腸作用や血糖値の上昇を抑制、コレステロールの吸収を  
抑制するなど、色んな効能があるため積極的に食べたい食材です。

\* 冷やし茶そば  
つるつると喉ごしのよい、冷たいそばです。  
山芋や長芋とろろをのせて口当たりもなめらかです。

# 週間献立表(大領)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

グルメ軒屋社会貢献大領の家

|    |       | 2023年5月22日(月)                                         | 2023年5月23日(火)                        | 2023年5月24日(水)                                          | 2023年5月25日(木)                                 | 2023年5月26日(金)                                          | 2023年5月27日(土)                                    | 2023年5月28日(日)                                |
|----|-------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 朝食 | 基本食   | レーズンロール<br>ミニオムレツ<br>みかん缶<br>アップルジュース                 | いちご食パン<br>ミニハンバーグ<br>白桃缶<br>コーヒー     | 北海道ミルクパン<br>ベーコンソテー<br>りんご缶<br>牛乳                      | 黒糖ロールパン<br>ポテトとベーコンのチーズ焼き<br>黄桃缶<br>牛乳        | 黒糖ロールパン<br>目玉焼き<br>白桃缶<br>コーヒー                         | チョコ食パン<br>カレーソテー<br>みかん缶<br>牛乳                   | こしあんパン<br>コールスロー<br>バナナ<br>牛乳                |
|    | エネルギー | 370kcal                                               | 351kcal                              | 394kcal                                                | 401kcal                                       | 394kcal                                                | 346kcal                                          | 568kcal                                      |
|    | たんぱく質 | 11.0g                                                 | 10.0g                                | 13.4g                                                  | 16.8g                                         | 13.0g                                                  | 10.9g                                            | 17.2g                                        |
|    | 脂質    | 8.7g                                                  | 11.0g                                | 20.7g                                                  | 15.3g                                         | 12.1g                                                  | 17.3g                                            | 14.9g                                        |
|    | 食塩    | 1.0g                                                  | 1.0g                                 | 1.2g                                                   | 1.3g                                          | 1.2g                                                   | 0.9g                                             | 0.8g                                         |
| 昼食 | 基本食   | 米飯<br>かれいのチーズ焼き<br>小松菜のソテー<br>マカロニサラダ<br>かぼちゃのコンソメスープ | 親子丼<br>ひじき大豆<br>彩りなます<br>なめこの味噌汁     | 米飯<br>豚肉と茄子の味噌炒め<br>ちくわと大根のうま煮<br>きゅうりとコーンの甘酢和え<br>若竹汁 | かやくごはん<br>山菜そば<br>いんげんとささみのごま和え<br>フルーチェ(いちご) | 米飯<br>鶏もも肉の香草焼き<br>菜の花のスパゲティ<br>にんじんとツナのサラダ<br>コンソメスープ | 米飯<br>あじの南蛮漬け<br>切干大根<br>しる菜のしょうが醤油和え<br>磯のりの味噌汁 | 菜の花ごはん<br>きつねうどん<br>キャベツと桜えびのボン酢和え<br>べつたら漬け |
|    | エネルギー | 571kcal                                               | 568kcal                              | 601kcal                                                | 495kcal                                       | 605kcal                                                | 560kcal                                          | 458kcal                                      |
|    | たんぱく質 | 24.5g                                                 | 24.4g                                | 18.3g                                                  | 16.2g                                         | 25.5g                                                  | 26.4g                                            | 16.3g                                        |
|    | 脂質    | 18.0g                                                 | 15.0g                                | 25.0g                                                  | 4.4g                                          | 21.2g                                                  | 14.9g                                            | 7.7g                                         |
|    | 食塩    | 3.0g                                                  | 3.5g                                 | 4.2g                                                   | 3.2g                                          | 2.0g                                                   | 4.2g                                             | 5.1g                                         |
| 夕食 | 基本食   | 米飯<br>豚肉の梅風味焼き<br>もやしのごま和え<br>豆腐の味噌汁                  | 米飯<br>白身魚の磯辺揚げ<br>里芋のそぼろ煮<br>ごぼうの味噌汁 | 米飯<br>かぼちゃコロケ<br>キャベツのサラダ<br>たまごのコンソメスープ               | 米飯<br>太刀魚の蒲焼き<br>さつま芋の煮物<br>キャベツの味噌汁          | 米飯<br>豚肉のボン酢炒め<br>白菜とちくわの煮びたし<br>冬瓜の味噌汁                | 米飯<br>オムレツ 和風あんかけ<br>和風ポテトサラダ<br>おくらの味噌汁         | 米飯<br>たらのバター醤油焼き<br>長芋のソテー<br>オニオンスープ        |
|    | エネルギー | 515kcal                                               | 560kcal                              | 463kcal                                                | 547kcal                                       | 484kcal                                                | 532kcal                                          | 473kcal                                      |
|    | たんぱく質 | 20.9g                                                 | 22.9g                                | 12.0g                                                  | 19.0g                                         | 19.7g                                                  | 24.1g                                            | 20.5g                                        |
|    | 脂質    | 16.8g                                                 | 14.1g                                | 11.7g                                                  | 18.1g                                         | 15.9g                                                  | 17.8g                                            | 11.8g                                        |
|    | 食塩    | 4.9g                                                  | 2.4g                                 | 2.0g                                                   | 2.7g                                          | 3.4g                                                   | 3.3g                                             | 1.3g                                         |
| 合計 | エネルギー | 1456kcal                                              | 1479kcal                             | 1458kcal                                               | 1443kcal                                      | 1483kcal                                               | 1438kcal                                         | 1499kcal                                     |
|    | たんぱく質 | 56.4g                                                 | 57.3g                                | 43.7g                                                  | 52.0g                                         | 58.2g                                                  | 61.4g                                            | 54.0g                                        |
|    | 脂質    | 43.5g                                                 | 40.1g                                | 57.4g                                                  | 37.8g                                         | 49.2g                                                  | 50.0g                                            | 34.4g                                        |
|    | 食塩    | 8.9g                                                  | 6.9g                                 | 7.4g                                                   | 7.2g                                          | 6.6g                                                   | 8.4g                                             | 7.2g                                         |

献立メモ



\* 山菜そば

そばに含まれる「ルチン」はポリフェノールの一種で毛細血管を強化し、血圧を下げる働きをします。ルチンはビタミンCとともに働くことで効果が高まります。

\* 鶏もも肉の香草焼き

香ばしいチーズ味の香草パン粉まぶしてふっくらジューシーに焼き上げます。

# 週間献立表(大領)

|                                                                                           |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 所長<br> | 管理栄養士<br> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

グルメ軒屋社会貢献大領の家

|    |       | 2023年5月29日(月)                                         | 2023年5月30日(火)                             | 2023年5月31日(水)                                      |  |  |  |  |
|----|-------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 朝食 | 基本食   | ミニ抹茶ツイスト<br>いんげんのサラダ<br>黄桃缶<br>牛乳                     | クリームパン<br>コブサラダ<br>バナナヨーグルト<br>牛乳         | レーズンロール<br>ポテトとベーコンのチーズ焼き<br>黄桃缶<br>牛乳             |  |  |  |  |
|    | エネルギー | 411kcal                                               | 504kcal                                   | 401kcal                                            |  |  |  |  |
|    | たんぱく質 | 13.4g                                                 | 17.1g                                     | 16.8g                                              |  |  |  |  |
|    | 脂質    | 18.8g                                                 | 20.0g                                     | 15.3g                                              |  |  |  |  |
| 昼食 | 基本食   | 米飯<br>鶏の照り焼き カレー風味<br>高野豆腐の含め煮<br>大根の和風サラダ<br>えのきの味噌汁 | 米飯<br>みそカツ<br>南瓜の煮つけ<br>白菜のゆかり和え<br>けんちん汁 | 米飯<br>赤魚の西京焼き<br>厚揚げのそぼろ煮<br>冷やしそうめん<br>とろろ昆布のすまし汁 |  |  |  |  |
|    | エネルギー | 538kcal                                               | 594kcal                                   | 528kcal                                            |  |  |  |  |
|    | たんぱく質 | 25.1g                                                 | 19.2g                                     | 28.4g                                              |  |  |  |  |
|    | 脂質    | 17.3g                                                 | 18.7g                                     | 12.9g                                              |  |  |  |  |
| 夕食 | 基本食   | 米飯<br>さつま芋と豚バラの甘辛煮<br>冬瓜のかにあんかけ<br>厚揚げの味噌汁            | 米飯<br>さばの塩焼き<br>冷奴<br>舞茸の味噌汁              | 米飯<br>お好み焼き<br>なめこのおろし和え<br>玉ねぎの味噌汁                |  |  |  |  |
|    | エネルギー | 580kcal                                               | 448kcal                                   | 606kcal                                            |  |  |  |  |
|    | たんぱく質 | 18.8g                                                 | 24.8g                                     | 18.9g                                              |  |  |  |  |
|    | 脂質    | 19.9g                                                 | 13.5g                                     | 22.5g                                              |  |  |  |  |
| 合計 | 基本食   | 米飯<br>さつま芋と豚バラの甘辛煮<br>冬瓜のかにあんかけ<br>厚揚げの味噌汁            | 米飯<br>さばの塩焼き<br>冷奴<br>舞茸の味噌汁              | 米飯<br>お好み焼き<br>なめこのおろし和え<br>玉ねぎの味噌汁                |  |  |  |  |
|    | エネルギー | 1529kcal                                              | 1546kcal                                  | 1535kcal                                           |  |  |  |  |
|    | たんぱく質 | 57.3g                                                 | 61.1g                                     | 64.1g                                              |  |  |  |  |
|    | 脂質    | 56.0g                                                 | 52.2g                                     | 50.7g                                              |  |  |  |  |
|    | 基本食   | 米飯<br>さつま芋と豚バラの甘辛煮<br>冬瓜のかにあんかけ<br>厚揚げの味噌汁            | 米飯<br>さばの塩焼き<br>冷奴<br>舞茸の味噌汁              | 米飯<br>お好み焼き<br>なめこのおろし和え<br>玉ねぎの味噌汁                |  |  |  |  |
|    | エネルギー | 1529kcal                                              | 1546kcal                                  | 1535kcal                                           |  |  |  |  |
|    | たんぱく質 | 57.3g                                                 | 61.1g                                     | 64.1g                                              |  |  |  |  |
|    | 脂質    | 56.0g                                                 | 52.2g                                     | 50.7g                                              |  |  |  |  |

献立メモ



\*みそカツ  
名古屋名物みそカツです。  
特製のみそダレがよく絡んで白ご飯がすすみます。