

週間献立表(大領)

所長 中 -5,502 新	管理栄養士 安 05,5,02 井
--	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年6月1日(木)	2023年6月2日(金)	2023年6月3日(土)	2023年6月4日(日)	2023年6月5日(月)	2023年6月6日(火)	2023年6月7日(水)
朝食	基本食	いちご食パン パンプキンサラダ 黄桃缶 コーヒー	カスタードロール 目玉焼き みかん缶 アップルジュース	チーズ蒸しパン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン きゅうりのサラダ りんご缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ロールキャベツ 黄桃缶 コーヒー	ミニ山シュガー ポテトとベーコンのチーズ焼き 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ベーコンソテー みかん缶 アップルジュース
	エネルギー	354kcal	388kcal	411kcal	396kcal	386kcal	446kcal	346kcal
	たんぱく質	5.8g	11.2g	11.9g	14.8g	7.7g	16.1g	6.6g
	脂質	13.8g	10.5g	19.7g	16.3g	14.4g	15.2g	12.9g
	食塩	0.9g	1.0g	0.9g	1.4g	1.9g	1.3g	1.0g
昼食	基本食	米飯 かれいのれんこんあんかけ じゃが芋と玉ねぎの煮物 いんげんのおひたし おくら味噌汁	高菜ごはん 冷やし中華 えび水餃子のあんかけ 杏仁豆腐	米飯 さばのみそ煮 揚げだし豆腐 ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁	米飯 麻婆豆腐 小松菜と帆立の中華炒め 春雨サラダ 卵の中華風スープ	木の葉丼 切干大根 長芋とささみの梅和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 白身魚の塩からあげ れんこんのきんぴら もやしとちくわのごま酢和え わかめの味噌汁	米飯 鶏のバジル焼き 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) フレンチサラダ コンソメスープ
	エネルギー	583kcal	585kcal	530kcal	585kcal	579kcal	490kcal	603kcal
	たんぱく質	25.8g	18.3g	27.1g	22.6g	24.8g	21.5g	23.4g
	脂質	11.9g	10.0g	15.4g	19.9g	12.3g	10.6g	26.2g
	食塩	3.9g	4.8g	4.3g	2.5g	4.5g	2.9g	2.4g
夕食	基本食	米飯 豚のしょうが焼き 里芋の白煮 磯のりの味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 ぜんまいの炒り煮 あさりの味噌汁	米飯 蒸し鶏のおろしポン酢 ごぼうサラダ しめじの味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き がんもの炊合せ キャベツの味噌汁	米飯 たらのカレーニエル にんじんとツナのサラダ コーンクリームスープ	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 焼きなすのおひたし じゃが芋の味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ さつま芋のレモン煮 巻き麩の味噌汁
	エネルギー	545kcal	524kcal	548kcal	498kcal	509kcal	505kcal	539kcal
	たんぱく質	20.6g	16.6g	21.7g	21.6g	22.9g	15.4g	16.1g
	脂質	19.6g	17.4g	20.2g	19.4g	14.2g	19.6g	16.2g
	食塩	3.0g	2.8g	2.1g	2.8g	1.5g	3.7g	2.4g
合計	エネルギー	1482kcal	1497kcal	1489kcal	1479kcal	1474kcal	1441kcal	1488kcal
	たんぱく質	52.2g	46.1g	60.7g	59.0g	55.4g	53.0g	46.1g
	脂質	45.3g	37.9g	55.3g	55.6g	40.9g	45.4g	55.3g
	食塩	7.8g	8.6g	7.3g	6.7g	7.9g	7.9g	5.8g

献立メモ



*冷やし中華
たっぷりの具材で、見た目も彩り鮮やかな冷やし中華です。さっぱりとしているので、暑い時期にもピッタリな一品です。



*白身魚の塩からあげ
新メニュー。鶏ガラ、塩、みりんのシンプルな味付けのからあげです。ごはんが進みます。