

週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2023年6月8日(木)	2023年6月9日(金)	2023年6月10日(土)	2023年6月11日(日)	2023年6月12日(月)	2023年6月13日(火)	2023年6月14日(水)
朝食	基本食	レーズンロール ミニハンバーグ いちごヨーグルト 牛乳	チョコ食パン いんげんのサラダ バナナ 牛乳	北海道ミルクパン ミニオムレツ 白桃缶 アップルジュース	レーズンロール ほうれん草の卵とじ りんご缶 コーヒー	カスタードロール パンプキンサラダ みかん缶 牛乳	おいものクリームパン 目玉焼き バナナヨーグルト 牛乳	こしあんパン コブサラダ 白桃缶 牛乳
	エネルギー	490kcal	489kcal	338kcal	361kcal	439kcal	521kcal	465kcal
	たんぱく質	20.6g	16.2g	8.1g	12.7g	13.9g	19.8g	16.0g
	脂質	19.5g	16.9g	9.2g	9.8g	20.2g	22.3g	13.9g
昼食	基本食	あさりごはん 肉うどん 白菜の辛子和え フルーツポンチ	米飯 さわらの柚子みそ焼き 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 素麺のすまし汁	米飯 豚肉のレモンペッパー焼き ミートソーススパゲティ オニオンサラダ 野菜のミルクスープ	米飯 かれいの山椒焼き 五目豆 キャベツの梅おかか和え わかめの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 大根と豚肉の炒め煮 白菜の青じそ和え 磯のりの味噌汁	わかめごはん ジャージャー麺 もやしのナムル オレンジ	豚丼 ひじき大豆 なめこのネバネバ和え あさりの味噌汁
	エネルギー	526kcal	512kcal	662kcal	448kcal	594kcal	529kcal	627kcal
	たんぱく質	20.2g	28.0g	24.6g	25.8g	25.2g	18.2g	19.1g
	脂質	6.5g	11.6g	25.6g	8.5g	23.2g	10.8g	24.4g
夕食	基本食	米飯 赤魚の煮付け そらまめの塩昆布和え しめじの味噌汁	米飯 筑前煮 南瓜とツナの煮つけ もやしの味噌汁	米飯 牛肉コロッケ おくらのごま和え 大根の味噌汁	米飯 オムレツ・デミグラスソース ポテトサラダ コンソメスープ	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ 茶碗蒸し キャベツの味噌汁	米飯 たららの香り蒸し 卵の花 玉ねぎの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 もずく酢 なすの味噌汁
	エネルギー	410kcal	485kcal	477kcal	658kcal	398kcal	371kcal	397kcal
	たんぱく質	23.5g	19.0g	11.7g	20.8g	14.2g	21.1g	17.5g
	脂質	5.8g	10.0g	10.9g	33.1g	2.3g	2.9g	6.5g
合計	エネルギー	1426kcal	1486kcal	1477kcal	1467kcal	1431kcal	1421kcal	1489kcal
	たんぱく質	64.3g	63.2g	44.4g	59.3g	53.3g	59.1g	52.6g
	脂質	31.8g	38.5g	45.7g	51.4g	45.7g	36.0g	44.8g
	食塩	7.4g	8.3g	6.8g	7.6g	7.9g	6.4g	6.9g

献立メモ



* 肉うどん
甘辛い味付けの牛肉とうどんの相性は
ぴったりです。出汁の効いたおつゆも
おいしい一品です。



* なめこのネバネバ和え
ネバネバ食材は夏バテ予防のある
食材です。しっかり食べて
夏バテ予防しましょう。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年6月15日(木)	2023年6月16日(金)	2023年6月17日(土)	2023年6月18日(日)	2023年6月19日(月)	2023年6月20日(火)	2023年6月21日(水)
朝食	基本食	バターロール ロールキャベツ みかん缶 いちごジャム アップルジュース	はちみつブンブン ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳	チーズ蒸しパン ハムときゅうりのサラダ りんご缶 牛乳	ホワイトミルクパン いんげんのサラダ バナナ コーヒー	いちご食パン ベーコンソテー みかん缶 牛乳	黒糖みるく キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 アップルジュース	カスタードロール ミニオムレツ 黄桃缶 コーヒー
	エネルギー	390kcal	418kcal	404kcal	590kcal	339kcal	417kcal	376kcal
	たんぱく質	7.9g	15.8g	11.9g	13.7g	11.1g	8.3g	12.8g
	脂質	9.1g	15.2g	18.9g	16.1g	16.1g	12.7g	10.3g
	食塩	2.0g	0.9g	0.9g	0.9g	0.9g	1.2g	1.2g
昼食	基本食	米飯 さわらの西京焼き 冬瓜のそぼろあんかけ アスパラの白和え けんちん汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース ウイナーソテー 夏野菜のマリネ パンプキンスープ	米飯 太刀魚の蒲焼き 根菜とちくわの炒め煮 小松菜の酢味噌和え とろろ昆布のすまし汁	いなり寿司 鶏肉のみぞれそば 白菜のゆかり和え つぼ漬け	米飯 白身魚フライ タルタルソース添え きんぴらごぼう キャベツの甘酢和え 磯のりの味噌汁	チキンカレー キャロットラペ みかんヨーグルト	米飯 さわらの幽庵焼き 茄子の揚げ煮 冷やしそうめん えのきの味噌汁
	エネルギー	526kcal	686kcal	547kcal	483kcal	546kcal	679kcal	545kcal
	たんぱく質	28.0g	25.4g	22.3g	16.7g	24.9g	19.9g	24.0g
	脂質	15.4g	28.9g	18.4g	13.6g	14.7g	18.8g	15.4g
	食塩	1.9g	2.6g	4.1g	4.2g	2.8g	3.4g	4.3g
夕食	基本食	米飯 千草焼き さつまいもの煮物 えのきの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 里芋の煮ころがし 舞茸の味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き 大根の和風サラダ もやしの味噌汁	米飯 たらの利休焼き 炒り豆腐 わかめの味噌汁	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め がんもの煮物 麩のすまし汁	米飯 赤魚のおろし煮 おくらしょうが和え じゃが芋の味噌汁	米飯 豚肉のポン酢炒め 角切り野菜のサラダ 里芋の味噌汁
	エネルギー	484kcal	414kcal	535kcal	462kcal	586kcal	369kcal	562kcal
	たんぱく質	17.5g	21.1g	19.7g	25.9g	18.9g	19.8g	19.5g
	脂質	10.2g	7.0g	18.4g	11.2g	26.7g	3.8g	21.9g
	食塩	3.1g	3.7g	3.1g	3.2g	3.6g	2.7g	3.1g
合計	エネルギー	1400kcal	1518kcal	1486kcal	1535kcal	1471kcal	1465kcal	1483kcal
	たんぱく質	53.4g	62.3g	53.9g	56.3g	54.9g	48.0g	56.3g
	脂質	34.7g	51.1g	55.7g	40.9g	57.5g	35.3g	47.6g
	食塩	7.0g	7.2g	8.1g	8.3g	7.3g	7.3g	8.6g

献立メモ



*夏野菜のマリネ
トマト、パプリカ、胡瓜の
夏野菜を使った献立です。
ほど良い酸味が暑くなってきた日に
さっぱり召し上がれる一品です。



*6/18 父の日
父の日に、いなり寿司と鶏肉のみぞれそばを
提供し、お祝いさせていただきます。

