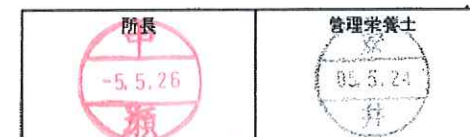


週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2023年6月22日(木)	2023年6月23日(金)	2023年6月24日(土)	2023年6月25日(日)	2023年6月26日(月)	2023年6月27日(火)	2023年6月28日(水)
朝食	基本食	レーズンロール ウイナーソーテ- りんご缶 牛乳 402kcal 14.7g 17.4g 1.5g	北海道ミルクパン ミモザサラダ みかん缶 コーヒー 314kcal 7.6g 11.1g 0.8g	チョコ食パン カレーソーテ- 白桃缶 アップルジュース 306kcal 4.1g 9.5g 0.7g	カスタードクリームパン 胡瓜のサラダ みかん缶 牛乳 451kcal 15.3g 16.2g 1.1g	はちみつブンブン コブサラダ りんご缶 牛乳 405kcal 13.6g 15.8g 0.7g	黒糖ロールパン いんげんのサラダ バナナヨーグルト コーヒー 427kcal 15.1g 10.9g 1.3g	ミニ山シュガー ベーコンソーテ- みかん缶 牛乳 471kcal 15.6g 20.1g 1.6g
昼食	基本食	ふりかけごはん お好み焼き 高野豆腐の含め煮 もやしとザーサイの和え物 なめこの味噌汁 644kcal 23.7g 27.5g 4.6g	米飯 たらのムニエル マスタードソース ポトフ マカロニサラダ パンプキンスープ 741kcal 27.2g 29.3g 2.8g	親子丼 里芋のゆずみそかけ キャベツと桜えびのポン酢和え 舞茸のすまし汁 593kcal 25.9g 14.0g 4.3g	米飯 鮭の照り焼き 昆布豆 なめこのおろし和え キャベツの味噌汁 434kcal 27.0g 7.0g 2.4g	かやくごはん 冷やしぶっかけうどん ひじきと根菜の煮物 べったら漬け 486kcal 10.6g 6.3g 3.8g	米飯 あじフライ じゃが煮 小松菜のおひたし 素麺の味噌汁 539kcal 18.5g 12.0g 3.3g	米飯 八宝菜 チンゲン菜と帆立の中華炒め 切干大根のナムル わかめスープ 557kcal 20.3g 21.0g 3.8g
夕食	基本食	米飯 かぼちゃコロッケ 小松菜の煮びたし あさりの味噌汁 468kcal 12.1g 12.0g 2.9g	米飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 冬瓜の味噌汁 448kcal 19.8g 5.2g 2.5g	米飯 肉団子の甘酢炒め いんげんのごま和え 豆腐の味噌汁 595kcal 19.3g 19.2g 3.4g	米飯 ポークチャップ ジャーマンポテト かぼちゃのコンソメスープ 592kcal 20.8g 23.9g 2.1g	米飯 太刀魚の煮付け おくら白和え 玉ねぎの味噌汁 504kcal 20.3g 18.3g 2.2g	米飯 治部煮 大根のかにあんかけ ごぼうの味噌汁 495kcal 22.3g 12.8g 2.7g	米飯 赤魚の西京焼き オニオンサラダ かき玉汁 387kcal 20.9g 5.8g 1.8g
合計	1日3食 たんぱく質 脂質 食塩	1514kcal 50.5g 56.9g 9.0g	1503kcal 54.6g 45.6g 6.1g	1494kcal 49.3g 42.7g 8.4g	1477kcal 63.1g 47.1g 5.6g	1395kcal 44.5g 40.4g 6.7g	1461kcal 55.9g 35.7g 7.3g	1415kcal 56.8g 46.9g 7.2g

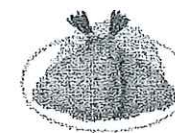
献立メモ



* お好み焼き
中にとろろを入れる事で生地がふわふわになっています。キャベツのシャキシャキ食感もお楽しみください。



* あじフライ
サクッとジューシーなフライはアジの旨味をたっぷりと楽しめる一品です。お好みでレモン、ソースをつけお召し上がりください。



週間献立表(大領)

所長 中 -5.5.26 類	管理栄養士 安 2023.5.24 片
--	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年6月29日(木)	2023年6月30日(金)					
朝食	基本食	北海道ミルクパン コールスローサラダ 黄桃缶 アップルジュース	いちご食パン ウインナーソーテ 白桃缶 コーヒー					
	エネルギー	316kcal	313kcal					
	たんぱく質	4.8g	6.6g					
	脂質	9.3g	11.0g					
	食塩	0.6g	1.0g					
昼食	基本食	ちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 白菜の塩昆布和え あさりの赤だし	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 空豆とえびの塩炒め もやしのさっぱり和え 大根の味噌汁					
	エネルギー	529kcal	549kcal					
	たんぱく質	15.7g	28.7g					
	脂質	7.8g	16.7g					
	食塩	4.9g	3.5g					
夕食	基本食	米飯 田舎風煮 長芋と桜海老の酢の物 冬瓜の味噌汁	米飯 メンチカツ ビーンズサラダ コンソメスープ					
	エネルギー	600kcal	606kcal					
	たんぱく質	20.0g	18.5g					
	脂質	21.2g	21.1g					
	食塩	2.8g	2.3g					
合計	エネルギー	1445kcal	1468kcal					
	たんぱく質	40.5g	53.8g					
	脂質	38.3g	48.8g					
	食塩	8.3g	6.8g					

献立メモ



*鶏もも肉の和風玉ねぎソース
鶏もも肉を香ばしく焼き上げ、上から
玉ねぎの和風ソースをかけました。
玉ねぎの甘みと鶏肉の旨みをお楽しみ頂ける一品です。

