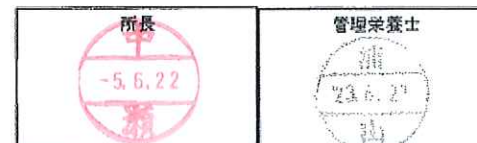


週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年7月1日(土)	2023年7月2日(日)	2023年7月3日(月)	2023年7月4日(火)	2023年7月5日(水)	2023年7月6日(木)	2023年7月7日(金)
朝食	基本食	いちご食パン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 コーヒー	レーズンドッグ ベーコンソテー みかん缶 牛乳	ジャムパン パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ミートボール りんご缶 アップルジュース	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	ミニ山シュガー ブロッコリーサラダ みかん缶 アップルジュース
	エネルギー	286kcal	382kcal	438kcal	377kcal	370kcal	417kcal	387kcal
	たんぱく質	6.0g	12.3g	12.1g	9.9g	15.3g	13.1g	8.8g
	脂質	9.0g	15.5g	17.2g	12.9g	18.3g	20.2g	7.4g
	食塩	0.9g	1.2g	1.0g	1.1g	1.2g	0.8g	1.0g
昼食	基本食	米飯 かれいの青じそ香味焼き 里芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え ごぼうの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 茄子の揚げ煮 大根のおかか和え あさりの味噌汁	米飯 さばのおろし煮 きんぴらごぼう おくらのしょうが和え キャベツの味噌汁	ねぎ塩豚丼 ひじき大豆 冷奴 大根の味噌汁	とうもろこしごはん 冷やし中華 野菜の味噌炒め ミルク寒天	米飯 天ぷらの塩焼き 揚げだし豆腐 キャベツの梅おかか和え わかめの味噌汁	穴子ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 冷やしそめん 巻き麩の赤だし
	エネルギー	515kcal	579kcal	489kcal	631kcal	581kcal	460kcal	708kcal
	たんぱく質	26.8g	23.7g	23.5g	21.6g	16.9g	22.4g	28.4g
	脂質	8.9g	21.8g	11.5g	27.2g	13.1g	11.4g	14.5g
	食塩	2.9g	2.6g	3.3g	2.8g	3.4g	4.2g	7.2g
夕食	基本食	米飯 豚のしょうが焼き マカロニサラダ 小松菜の味噌汁	米飯 牛肉コロッケ ほうれん草の白和え 舞茸の味噌汁	米飯 麻婆茄子 春雨サラダ 中華風コンスープ	米飯 太刀魚の塩焼き じゃが煮 なめこの味噌汁	米飯 蒸し鶏のごまだれ チンゲン菜のしょうが醤油和え さつま芋の味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 そらまめの塩昆布和え 冬瓜の味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ もずく酢 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー	617kcal	487kcal	540kcal	494kcal	502kcal	544kcal	481kcal
	たんぱく質	21.5g	13.5g	16.8g	19.1g	20.8g	19.2g	15.5g
	脂質	25.5g	13.9g	17.1g	15.8g	14.6g	17.8g	16.2g
	食塩	2.8g	2.8g	1.5g	2.5g	2.5g	2.5g	2.6g
合計	エネルギー	1418kcal	1448kcal	1467kcal	1502kcal	1453kcal	1421kcal	1576kcal
	たんぱく質	54.3g	49.5g	52.4g	50.6g	53.0g	54.7g	52.7g
	脂質	43.4g	51.2g	45.8g	55.9g	46.0g	49.4g	38.1g
	食塩	6.6g	6.6g	5.8g	6.4g	7.1g	7.5g	10.8g

*ねぎ塩豚丼
夏バテ防止のスタミナ丼です。
豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復効果があり、ネギや玉ねぎと一緒に摂ると吸収がアップします。また塩だれに加えるレモン汁はクエン酸を含み、疲労回復や食欲増進の効果が期待できます。

*7/7 セタ
セタに願いを込めて。
行事食でセタ気分を味わっていただきます。

献立メモ

