

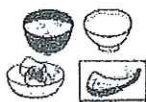
週間献立表(大領)

所長 -5.6.23	管理栄養士 23.6.23
---------------	------------------

グルメ村社会貢献大領の家

		2023年7月8日(土)	2023年7月9日(日)	2023年7月10日(月)	2023年7月11日(火)	2023年7月12日(水)	2023年7月13日(木)	2023年7月14日(金)
朝食	基本食	バターロール カレーソテー いちごヨーグルト 牛乳	ミニ食パン キャベツの卵とじ バナナ りんごジャム コーヒー	こしあんパン 白菜のスープ煮 白桃缶 牛乳	カスタードクリームパン ウインナーソテー みかん缶 牛乳	はちみつブンブン ミモザサラダ りんご缶 コーヒー	いちご食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き バナナヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン チンゲン菜のサラダ 白桃缶 牛乳
	エネルギー	440kcal	446kcal	468kcal	484kcal	355kcal	383kcal	343kcal
	たんぱく質	16.7g	11.1g	16.3g	15.1g	8.6g	15.6g	11.8g
	脂質	18.4g	11.1g	15.7g	19.9g	10.3g	16.7g	16.4g
	食塩	1.5g	1.1g	1.2g	1.2g	0.8g	0.9g	0.8g
昼食	基本食	米飯 塩からあげ 切干大根 きゅうりとコーンの甘酢和え なすの味噌汁	生姜ごはん 五目あんかけ焼きそば 大根とかにかまの青じそ和え 杏仁豆腐 もやしの中華スープ	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 南瓜とツナの煮つけ 白菜のゆかり和え もやしの味噌汁	米飯 鶏もも肉のピカタ ほうれん草のソテー キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 赤魚の煮付け 高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ 冬瓜の味噌汁	米飯 かにクリームコロッケ 夏野菜のペペロンチーノ にんじんとツナのサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 豚肉の梅風味焼き ちくわと大根のうま煮 おくらのおっさり和え 舞茸の味噌汁
	エネルギー	620kcal	621kcal	597kcal	628kcal	511kcal	669kcal	559kcal
	たんぱく質	23.6g	19.2g	21.5g	26.8g	24.6g	18.3g	25.0g
	脂質	24.9g	14.7g	20.4g	28.0g	14.8g	22.7g	17.0g
	食塩	2.6g	3.4g	3.0g	2.6g	3.0g	2.9g	5.0g
夕食	基本食	米飯 かれいのしょうが煮 ブロッコリーのおかか和え えのきの味噌汁	米飯 干草焼き 牛肉と里芋の甘辛煮 おくらのおっさり和え	米飯 たらしの利休焼き 厚揚げのみぞれ煮 じゃが芋の味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 長芋と桜海老の酢の物 里芋の味噌汁	米飯 お好み焼き なめこのおろし和え あさりの味噌汁	米飯 肉じゃが いんげんのごま和え キャベツの味噌汁	米飯 さわらの木の芽焼き 里芋の白煮 かき玉汁
	エネルギー	362kcal	469kcal	481kcal	415kcal	605kcal	482kcal	465kcal
	たんぱく質	24.1g	21.3g	26.0g	16.1g	19.4g	19.2g	24.8g
	脂質	2.5g	10.9g	13.6g	2.0g	22.5g	5.6g	10.6g
	食塩	2.7g	2.8g	2.4g	3.1g	2.8g	2.2g	2.4g
合計	エネルギー	1422kcal	1536kcal	1546kcal	1527kcal	1471kcal	1534kcal	1367kcal
	たんぱく質	64.4g	51.6g	63.8g	58.0g	52.6g	53.1g	61.6g
	脂質	45.8g	36.7g	49.7g	49.9g	47.6g	45.0g	44.0g
	食塩	6.8g	7.3g	6.6g	6.9g	6.6g	6.0g	8.2g

* 豚肉の甘辛ソース焼き
ウスターソースとしょうゆ、みりんを
あわせた甘辛ソースは白ご飯と相性
ぴったりです。



献立メモ



* 夏野菜のペペロンチーノ
茄子、パプリカ、枝豆など色鮮やかな
ペペロンチーノです。
にんにくをほどよく効かせて夏バテ予防にも
効果的な一品です。

週間献立表(大領)

所長 	管理栄養士
--------	-----------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年7月15日(土)	2023年7月16日(日)	2023年7月17日(月)	2023年7月18日(火)	2023年7月19日(水)	2023年7月20日(木)	2023年7月21日(金)
朝食	基本食	豆乳クリームパン コブサラダ みかん缶 牛乳	バターロール じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 牛乳	チョコ食パン キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 牛乳	レーズンドッグ ミートボール バナナ コーヒー	北海道ミルクパン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	ミニいちごツイスト いんげんのピーナツ和え 白桃缶 アップルジュース	チョコ食パン カレーソテー 黄桃缶 いちごジャム コーヒー
	エネルギー	415kcal	430kcal	336kcal	511kcal	365kcal	406kcal	341kcal
	たんぱく質	14.7g	14.6g	11.3g	13.8g	13.0g	9.3g	6.5g
	脂質	17.4g	17.0g	16.1g	13.4g	18.8g	12.0g	10.9g
	食塩	0.7g	1.4g	0.9g	1.6g	1.3g	0.3g	0.9g
昼食	基本食	ゆかりごはん 醤油ラーメン 小松菜のおひたし フルーチェ(メロン)	米飯 筑前煮 茄子田楽 切干大根の梅甘酢和え 茶そば	豚肉と夏野菜カレー ほうれん草の和風サラダ バナナヨーグルト	助六寿司 野菜のうま煮 ごま豆腐 大根の赤だし	米飯 豚肉の梅しそロールカツ れんこんのきんぴら 和風ポテトサラダ もやしの味噌汁	みょうがごはん 冷やし茶そば 大根と豚バラの煮物 みぶな漬	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ボンゴレビアンコ シーザーサラダ ミネストローネ
	エネルギー	536kcal	469kcal	698kcal	570kcal	579kcal	515kcal	609kcal
	たんぱく質	18.0g	17.4g	22.4g	15.1g	17.8g	16.0g	28.9g
	脂質	10.9g	8.4g	19.8g	16.5g	18.3g	7.9g	19.6g
	食塩	5.6g	2.9g	4.3g	4.7g	3.3g	3.6g	2.0g
夕食	基本食	米飯 さばの照り焼き ぜんまい炒り煮 おくら味噌汁	米飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	米飯 白身魚の磯辺揚げ 白菜の塩昆布和え ごぼうの味噌汁	米飯 赤魚の塩焼き あさりの卵とじ さつま芋の味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ なめたけ冷奴 キャベツの味噌汁	米飯 太刀魚の煮付け チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 里芋の味噌汁	木の葉丼 もずく酢 白菜の味噌汁
	エネルギー	453kcal	493kcal	504kcal	417kcal	511kcal	523kcal	471kcal
	たんぱく質	23.1g	17.6g	20.3g	22.7g	26.0g	21.7g	16.8g
	脂質	11.9g	16.6g	13.9g	7.6g	15.6g	20.2g	8.9g
	食塩	2.5g	1.0g	2.5g	3.1g	3.1g	2.1g	3.2g
合計	エネルギー	1404kcal	1392kcal	1538kcal	1498kcal	1455kcal	1444kcal	1421kcal
	たんぱく質	55.8g	49.6g	54.0g	51.6g	56.8g	47.0g	52.2g
	脂質	40.2g	42.0g	49.8g	37.5g	52.7g	40.1g	39.4g
	食塩	8.8g	5.3g	7.7g	9.4g	7.7g	6.0g	6.1g

* 豚肉の梅しそロールカツ

豚ロースの薄切り肉で梅しそを巻いたロールカツです。
大根おろしとポン酢をかけてさっぱりとお召し上がり
いただけます。

* みょうがごはん

旬のみょうがを千切りにして油揚げと一緒に昆布だしを使い
炊き込みます。みょうがのさわやかな風味がほのかに香る
夏の炊き込みご飯です。

献立メモ

