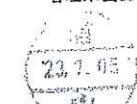


週間献立表(大領)

所長 	管理栄養士 
---	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年7月22日(土)	2023年7月23日(日)	2023年7月24日(月)	2023年7月25日(火)	2023年7月26日(水)	2023年7月27日(木)	2023年7月28日(金)
朝食	基本食	黒糖ロールパン ベーコンソテー いちごヨーグルト アップルジュース エネルギーたんぱく質脂質食塩 416kcal 10.6g 12.1g 1.5g	ジャムパン コールスローサラダ みかん缶 コーヒー 345kcal 7.7g 7.4g 0.8g	北海道ミルクパン 白菜のピーナッツ和え 白桃缶 アップルジュース 312kcal 5.6g 9.9g 0.2g	塩バニラ ほうれん草と卵のソテー りんご缶 牛乳 579kcal 17.6g 26.3g 1.8g	いちご食パン パンプキンサラダ みかん缶 牛乳 386kcal 10.8g 20.1g 0.9g	レーズンドッグ キャベツの卵とじ みかん缶 コーヒー 363kcal 10.9g 9.9g 1.4g	ミニショコラツイスト ブロッコリーサラダ バナナヨーグルト 牛乳 481kcal 16.8g 24.8g 0.9g
昼食	基本食	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ 焼き餃子 春雨サラダ 卵の中華風スープ エネルギーたんぱく質脂質食塩 549kcal 22.4g 19.3g 2.4g	他人丼 里芋の利休味噌かけ キャベツと桜えびのポン酢和え けんちん汁 605kcal 27.0g 14.2g 3.0g	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース ほうれん草としめじのソテー キャロットラペ パンプキンスープ 632kcal 25.3g 24.5g 2.5g	米飯 たらこのバター醤油焼き 南瓜の煮つけ チンゲン菜のわさび和え おくら味噌汁 449kcal 22.0g 5.2g 2.6g	わかめごはん 焼きそば もやしのさっぱり和え すいか ごぼうの味噌汁 654kcal 17.8g 15.2g 6.2g	米飯 太刀魚の蒲焼き ひじき大豆 夏野菜の炊合せ キャベツの味噌汁 536kcal 20.8g 17.8g 3.2g	米飯 ゴーヤチャンプルー 切干大根 きゅうりとかにかまの酢の物 なすの味噌汁 515kcal 19.4g 17.3g 3.5g
夕食	基本食	米飯 さわらの山椒焼き 五目豆 素麺の味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 511kcal 25.9g 14.8g 3.1g	米飯 あじフライ おくら白和え 玉ねぎの味噌汁 508kcal 17.6g 14.0g 2.7g	米飯 豚肉のポン酢炒め 大根とかにかまの青じそ和え もやしの味噌汁 478kcal 20.0g 15.8g 3.0g	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 空豆の天ぷら 冬瓜の味噌汁 505kcal 20.7g 12.6g 2.7g	米飯 赤魚の煮付け 冷奴 しめじの味噌汁 382kcal 22.5g 5.8g 2.1g	豚丼 彩りなます なめこの味噌汁 588kcal 15.9g 23.5g 3.1g	米飯 さばのみそ煮 がんもの炊合せ 舞茸のすまし汁 465kcal 23.9g 13.3g 4.0g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1476kcal 58.9g 46.2g 7.0g	1458kcal 52.3g 35.6g 6.5g	1422kcal 50.9g 50.2g 5.7g	1533kcal 60.3g 44.1g 7.1g	1422kcal 51.1g 41.1g 9.2g	1487kcal 47.6g 51.2g 7.7g	1461kcal 60.1g 55.4g 8.4g

献立メモ



* すいか
すいかに含まれるアミノ酸の一種「シトルリン」は血流を改善する効果が期待できます。血流を改善することでむくみや冷えの改善、新陳代謝の向上などが期待されています。



* ゴーヤチャンプルー
ゴーヤの苦みは油を使って高温調理することにより抑えることができるそうです。肉やかたお節に含まれる「イノシン酸」と組み合わせることにより苦みが和らぎ、ニガウリの旨味が引き出されるそうです。

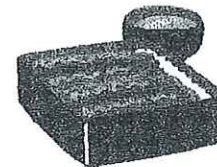
週間献立表(大領)

所長 -5,7.05 額	管理栄養士 額 23,7.05
--	---

グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2023年7月29日(土)	2023年7月30日(日)	2023年7月31日(月)				
朝食	基本食	チョコ食パン 白菜のスープ煮 黄桃缶 アップルジュース	おいものクリームパン ウィンナーソテー 白桃缶 コーヒー	黒糖みるく じゃが芋のバター醤油炒め 黄桃缶 アップルジュース				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	313kcal 5.4g 10.8g 0.9g	392kcal 8.7g 13.4g 1.5g	424kcal 6.8g 12.3g 1.0g			
昼食	基本食	米飯 クリームシチュー きのこソテー フルーツポンチ	うな重 冬瓜のかにあんかけ つぼ漬け 巻き麩の味噌汁	ちりめんごはん 冷やしぶっかけうどん 牛肉と玉ねぎのすき煮 フルーチェ(いちご)				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	552kcal 18.6g 15.8g 0.8g	642kcal 27.8g 19.8g 5.2g	547kcal 18.9g 8.1g 2.3g			
夕食	基本食	米飯 かぼちゃコロッケ 厚揚げのそぼろ煮 磯のりの味噌汁	米飯 たらねぎボン酢ソース チンゲン菜と帆立の中華炒め ワントンスープ	米飯 田舎風煮 おくらしょうが和え とろろ昆布の味噌汁				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	560kcal 18.7g 19.2g 2.6g	394kcal 22.1g 5.8g 3.2g	573kcal 18.6g 21.6g 3.0g			
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1425kcal 42.7g 45.8g 4.3g	1428kcal 58.6g 39.0g 9.9g	1544kcal 44.3g 42.0g 6.3g				

* 7/30 ~土用の丑の日~
土用の丑の日にうなぎや「う」のつく
食べ物を食べるのは有名ですね。
夏の暑い時期に栄養たっぷりのうなぎを
食べると、夏の暑さに負けない元気がでる
という江戸時代からの習慣だそうです。



献立メモ

