

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年8月1日(火)	2023年8月2日(水)	2023年8月3日(木)	2023年8月4日(金)	2023年8月5日(土)	2023年8月6日(日)	2023年8月7日(月)
朝食	基本食	ミニ山シュガー キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳 426kcal たんぱく質 13.4g 脂質 15.2g 食塩 1.4g	レーズンドッグ ベーコンソテー みかん缶 牛乳 382kcal たんぱく質 12.3g 脂質 15.5g 食塩 1.2g	ジャムパン パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳 438kcal たんぱく質 12.1g 脂質 17.2g 食塩 1.0g	北海道ミルクパン チンゲン菜のサラダ みかん缶 アップルジュース 291kcal たんぱく質 5.7g 脂質 8.0g 食塩 0.6g	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 牛乳 370kcal たんぱく質 15.3g 脂質 18.3g 食塩 1.2g	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ 白桃缶 牛乳 417kcal たんぱく質 13.1g 脂質 20.2g 食塩 0.8g	いちご食パン ミモザサラダ みかん缶 アップルジュース 295kcal たんぱく質 5.6g 脂質 8.9g 食塩 0.5g
昼食	基本食	米飯 チキン南蛮 切干大根 胡瓜の和風サラダ えのきの味噌汁 588kcal たんぱく質 20.4g 脂質 19.5g 食塩 4.4g	米飯 かれのいのしょうが煮 チンゲン菜の卵とじ おくらのおっさり和え なすの味噌汁 402kcal たんぱく質 26.3g 脂質 4.4g 食塩 3.2g	米飯 豚肉の甘辛焼き れんこんのきんぴら 大根の和風サラダ 冬瓜の味噌汁 586kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.9g 食塩 3.6g	チキンカレー 夏野菜のマリネ フルーチェ(メロン) 704kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.6g 食塩 3.3g	米飯 豚肉の味噌炒め えびのチリソース 切干大根のナムル 中華風コンスーブ 669kcal たんぱく質 22.8g 脂質 29.9g 食塩 2.7g	親子丼 ひじき大豆 オレンジ キャベツの味噌汁 560kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.9g 食塩 3.2g	米飯 さわらの南蛮漬け じゃが煮 ブロッコリーのおかか和え 巻き麩の味噌汁 577kcal たんぱく質 25.7g 脂質 16.4g 食塩 3.0g
夕食	基本食	米飯 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 玉ねぎの味噌汁 445kcal たんぱく質 22.1g 脂質 7.4g 食塩 3.8g	米飯 オムレツ デミグラスソース スパゲティサラダ ミネストローネ 683kcal たんぱく質 23.4g 脂質 31.1g 食塩 2.6g	米飯 鮭の照り焼き 白菜のおかか和え かき玉汁 382kcal たんぱく質 25.2g 脂質 6.2g 食塩 1.4g	米飯 豆腐ハンバーグ おくらのごま和え なめこの味噌汁 490kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.7g 食塩 2.6g	米飯 赤魚のおろし煮 冬瓜のかにあんかけ おくらのお味噌汁 381kcal たんぱく質 21.0g 脂質 4.2g 食塩 2.9g	米飯 肉団子の甘酢炒め 冷やしそうめん とろろ昆布の味噌汁 579kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.1g 食塩 4.3g	米飯 ボークチャップ マカロニサラダ かぼちゃのコンソメスープ 588kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.3g 食塩 2.1g
合計		1459kcal たんぱく質 55.9g 脂質 42.1g 食塩 9.6g	1467kcal たんぱく質 62.0g 脂質 51.0g 食塩 7.0g	1406kcal たんぱく質 57.8g 脂質 42.3g 食塩 6.0g	1485kcal たんぱく質 41.4g 脂質 45.3g 食塩 6.5g	1420kcal たんぱく質 59.1g 脂質 52.4g 食塩 6.8g	1556kcal たんぱく質 55.1g 脂質 53.2g 食塩 8.3g	1460kcal たんぱく質 52.1g 脂質 46.6g 食塩 5.6g

*夏野菜のマリネ
トマト、胡瓜、パプリカが入ったさっぱりとした口当たりのマリネです。

*さわらの南蛮漬け
酸っぱいものを食べると唾液と胃液がでて消化を助け、食欲がでます。
またお酢には疲労回復や細菌の増殖を防ぐ防腐効果もあり夏こそお酢を上手に取り入れたいですね

献立メモ



週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2023年8月8日(火)	2023年8月9日(水)	2023年8月10日(木)	2023年8月11日(金)	2023年8月12日(土)	2023年8月13日(日)	2023年8月14日(月)
朝食	基本食	バターロール カレーソーテー いちごヨーグルト 牛乳	ミニ食パン 白菜のスープ煮 バナナ りんごジャム コーヒー	こしあんパン キャベツの卵とじ 白桃缶 牛乳	カスタードクリームパン ウインナーソーテー みかん缶 牛乳	はちみつブンブン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 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 ミートボール 白桃缶 牛乳
	エネルギー	440kcal	435kcal	479kcal	484kcal	385kcal	383kcal	421kcal
	たんぱく質	16.7g	8.3g	19.1g	15.1g	9.4g	15.6g	16.7g
	脂質	18.4g	12.0g	14.8g	19.9g	13.1g	16.7g	20.7g
	食塩	1.5g	1.1g	1.2g	1.2g	0.8g	0.9g	1.3g
昼食	基本食	ふりかけごはん お好み焼き ぜんまいの炒り煮 白菜のゆかり和え わかめの味噌汁	米飯 鶏もも肉の香草焼き 夏野菜のペペロンチーノ キャベツのサラダ オニオンスープ	助六寿司 大根と豚バラの煮物 ごま豆腐 あさりの赤だし	山菜ごはん 冷やし茶そば ゴーヤチャンプルー ずいか	米飯 さばの甘辛揚げ 南瓜の煮つけ もやしとザーサイの和え物 ごぼうの味噌汁	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ パイナップル	米飯 八宝菜 焼き餃子 春雨サラダ もやしの中華スープ
	エネルギー	629kcal	660kcal	580kcal	576kcal	640kcal	593kcal	612kcal
	たんぱく質	20.9g	26.4g	16.1g	19.3g	24.0g	20.0g	20.6g
	脂質	25.1g	24.1g	17.3g	11.0g	20.2g	19.6g	23.8g
	食塩	3.6g	2.4g	4.4g	4.0g	4.2g	3.3g	4.1g
夕食	基本食	米飯 たらこの香り蒸し がんもの炊合せ 舞茸の味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ もずく酢 もやしの味噌汁	米飯 牛肉コロッケ おくらの白和え えのきの味噌汁	米飯 カレーのムニエル バジルボン酢 トマトとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 干草焼き 野菜のうま煮 キャベツの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 大根とかにかまの背じそ和え なすの味噌汁	米飯 さわらの西京焼き 茄子の揚げ煮 巻き麩のすまし汁
	エネルギー	378kcal	369kcal	476kcal	463kcal	466kcal	476kcal	459kcal
	たんぱく質	23.1g	13.0g	12.7g	22.9g	17.9g	21.3g	20.7g
	脂質	5.7g	1.9g	12.7g	14.0g	13.2g	15.5g	13.7g
	食塩	3.4g	3.1g	2.8g	2.6g	3.3g	2.1g	2.8g
合計	エネルギー	1447kcal	1464kcal	1535kcal	1523kcal	1491kcal	1452kcal	1492kcal
	たんぱく質	60.7g	47.7g	47.9g	57.3g	51.3g	56.9g	58.0g
	脂質	49.2g	38.0g	44.8g	44.9g	46.5g	51.8g	58.2g
	食塩	8.5g	6.6g	8.4g	7.8g	8.3g	6.3g	8.2g

* 助六寿司
人気メニューです。
巻き寿司の海苔は歯切れがよく
食べやすいです。

* 8/11 山の日
「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」として
制定されました。

献立メモ

