

週間献立表(大領)

	
---	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年8月15日(火)	2023年8月16日(水)	2023年8月17日(木)	2023年8月18日(金)	2023年8月19日(土)	2023年8月20日(日)	2023年8月21日(月)
朝食	基本食	豆乳クリームパン じゃが芋とベーコンの煮物 みかん缶 牛乳	バターロール コブサラダ 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 りんごジャム コーヒー
	エネルギー	457kcal	388kcal	336kcal	511kcal	365kcal	406kcal	335kcal
	たんぱく質	14.7g	14.6g	11.3g	13.8g	13.0g	9.3g	6.4g
	脂質	18.5g	15.9g	16.1g	13.4g	18.8g	12.0g	10.9g
	食塩	1.0g	1.1g	0.9g	1.6g	1.3g	0.3g	0.9g
昼食	基本食	雑穀ごはん 精進揚げ 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え なめこの赤だし	ちらし寿司 ごぼうと豚肉のきんぴら 冷やし茶そば えのきの赤だし	米飯 タンドリーチキン ボンゴレビアンコ ギャロットラペ コンソメスープ	米飯 太刀魚の塩焼き 大根のそぼろあんかけ キャベツの青じそ和え 里芋の味噌汁	わかめごはん ジャージャー麺 もやしのナムル 杏仁豆腐	米飯 さばのみそ煮 茄子の揚げ煮 ほうれん草の辛子和え 茶そば	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 南瓜の煮つけ 大根のおかか和え 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー	486kcal	579kcal	567kcal	529kcal	548kcal	536kcal	552kcal
	たんぱく質	11.9g	18.6g	24.1g	21.5g	17.3g	23.7g	22.3g
	脂質	13.3g	9.1g	17.5g	17.2g	10.2g	17.0g	15.7g
	食塩	4.1g	5.6g	1.7g	3.2g	2.0g	3.1g	3.5g
夕食	基本食	米飯 鶏のマヨネーズ焼き さつま芋のレモン煮 冬瓜の味噌汁	米飯 たらしの利休焼き 白菜とちくわの煮びたし 大根の味噌汁	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き もやしのごま酢和え 磯のりの味噌汁	米飯 肉じゃが チンゲン菜の卵とじ おくら味噌汁	米飯 豚かつ じゃが芋と玉ねぎの煮物 厚揚げの味噌汁	豚丼 おくらしょうが和え さつま芋の味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 冷やしそうめん かき玉汁
	エネルギー	549kcal	411kcal	541kcal	460kcal	551kcal	606kcal	564kcal
	たんぱく質	20.4g	22.1g	20.5g	19.1g	19.1g	16.5g	24.1g
	脂質	17.4g	8.5g	20.2g	6.9g	18.9g	23.5g	15.1g
	食塩	2.2g	2.9g	2.3g	2.8g	2.3g	3.2g	3.3g
合計	エネルギー	1492kcal	1378kcal	1444kcal	1500kcal	1464kcal	1548kcal	1451kcal
	たんぱく質	47.0g	55.3g	55.9g	54.4g	49.4g	49.5g	52.8g
	脂質	49.2g	33.5g	53.8g	37.5g	47.9g	52.5g	41.7g
	食塩	7.3g	9.6g	4.9g	7.6g	5.6g	6.6g	7.7g

*8/15 精進料理

仏教では、「五戒」という教えがあり、生き物の殺生を禁じています。お盆の間は、ご先祖様の霊や動物たちの霊に感謝するという意味も込めて肉や魚を使わず、穀物や野菜、海藻、果物などを使用した精進料理をいただきます。現在では四季折々の旬の食材を楽しめる健康食としても注目が高まっています。



*キャロットラペ

人参は緑黄色野菜のひとつでβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは油と一緒に調理すると体内で効率よく吸収できるためドレッシングに含まれるオリーブオイルとも相性抜群です。



週間献立表(大領)

--	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年8月22日(火)	2023年8月23日(水)	2023年8月24日(木)	2023年8月25日(金)	2023年8月26日(土)	2023年8月27日(日)	2023年8月28日(月)
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	ジャムパン コールスローサラダ みかん缶 コーヒー	北海道ミルクパン 白菜のピーナッツ和え 白桃缶 コーヒー	塩バナナ ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 アップルジュース	いちご食パン パンプキンサラダ みかん缶 牛乳	レーズンドッグ キャベツの卵とじ 白桃缶 コーヒー	ミニショコラツイスト ブロッコリーサラダ いちごヨーグルト 牛乳
	エネルギー	416kcal	345kcal	314kcal	543kcal	386kcal	367kcal	496kcal
	たんぱく質	10.6g	7.7g	7.4g	11.4g	10.8g	10.9g	17.4g
	脂質	12.1g	7.4g	11.5g	19.0g	20.1g	9.9g	25.4g
	食塩	1.5g	0.8g	0.4g	1.6g	0.9g	1.4g	0.9g
昼食	基本食	米飯 かれのいチーズ焼き ほうれん草としめじのソテー パンプキンサラダ ミネストローネ	枝豆ごはん きつねうどん さつま芋の白和え べつたら漬け	米飯 あじフライ 切干大根 ポテトサラダ 小松菜の味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 里芋の白煮 トマトとツナのサラダ もやしの味噌汁	木の葉丼 厚揚げのそぼろ煮 焼きなすのおひたし しめじの味噌汁	米飯 お好み焼き ぜんまい炒り煮 オレンジ 玉ねぎの味噌汁	ゆかりごはん 塩焼きそば チンゲン菜のしょうが醤油和え フルーツポンチ 巻き麩の味噌汁
	エネルギー	560kcal	519kcal	617kcal	562kcal	600kcal	657kcal	618kcal
	たんぱく質	26.1g	18.0g	19.1g	22.2g	26.2g	20.9g	16.0g
	脂質	17.2g	10.3g	21.5g	19.5g	17.1g	24.7g	15.4g
	食塩	3.6g	4.2g	3.4g	3.5g	3.7g	2.9g	3.7g
夕食	基本食	米飯 大根と豚バラの煮物 キャベツと桜えびのボン酢和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 クリームシチュー ビーンズサラダ ソファール(プレーン)	米飯 治部煮 冷奴 なすの味噌汁	米飯 たらのおろし煮 がんもの炊合せ キャベツの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 空豆の天ぷら 冬瓜の味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き きゅうりとコーンの甘酢和え 素麺の味噌汁	米飯 かれのいの煮付け ひじきの白和え あさりの味噌汁
	エネルギー	500kcal	632kcal	489kcal	376kcal	505kcal	515kcal	407kcal
	たんぱく質	17.7g	24.2g	24.1g	22.6g	20.7g	19.8g	23.6g
	脂質	16.4g	21.1g	14.5g	5.0g	12.6g	18.9g	7.1g
	食塩	2.7g	1.1g	2.4g	3.1g	2.7g	3.0g	2.7g
合計	エネルギー	1476kcal	1496kcal	1420kcal	1481kcal	1491kcal	1539kcal	1521kcal
	たんぱく質	54.4g	49.9g	50.6g	56.2g	57.7g	51.6g	57.0g
	脂質	45.7g	38.8g	47.5g	43.5g	49.8g	53.5g	47.9g
	食塩	7.8g	6.1g	6.2g	8.2g	7.3g	7.3g	7.3g

献立メモ



* かれのいチーズ焼き
3種のチーズを使用した風味豊かなチーズソースをかけて焼き上げます。

* トマトとツナのサラダ
トマトに含まれるリコピンは強い抗酸化力を持つため、悪玉(LDL)コレステロールの酸化を抑制し、動脈硬化を予防する働きがあります。その他にも高血圧を予防する効果や美肌効果など様々な働きを持つ成分が含まれています。

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年8月29日(火)	2023年8月30日(水)	2023年8月31日(木)				
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 ウインナーソテー 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	313kcal	392kcal	424kcal				
	たんぱく質	5.4g	8.7g	6.8g				
	脂質	10.8g	13.4g	12.3g				
	食塩	0.9g	1.5g	1.0g				
昼食	基本食	夏野菜カレー フレンチサラダ フルーチェ(メロン)	米飯 赤魚の西京焼き 夏野菜の炊合せ ごま豆腐 椎茸のすまし汁	どうもろこしごはん 冷やしぶっかけうどん 鶏つくねの野菜あんかけ つぼ漬け				
	エネルギー	785kcal	500kcal	549kcal				
	たんぱく質	25.0g	19.9g	19.7g				
	脂質	24.8g	3.8g	10.6g				
	食塩	4.0g	3.4g	3.7g				
夕食	基本食	米飯 筑前煮 チンゲン菜のおろし和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 蒸し鶏のごまだれ 五目豆 ほうれん草の味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き そらまめの塩昆布和え 冬瓜の味噌汁				
	エネルギー	425kcal	547kcal	582kcal				
	たんぱく質	17.0g	25.8g	23.3g				
	脂質	8.8g	17.6g	19.8g				
	食塩	2.6g	2.7g	3.1g				
合計	エネルギー	1523kcal	1439kcal	1555kcal				
	たんぱく質	47.4g	54.4g	49.8g				
	脂質	44.4g	34.8g	42.7g				
	食塩	7.5g	7.6g	7.8g				

献立メモ



*夏野菜カレー
にがうり、パプリカ、茄子など夏が旬の食材を入れた夏野菜カレーです。
お肉は合いびき肉でキーマカレー風に。

