

週間献立表(大領)

所長 -5.12.13 瀬	管理栄養士 家 05.12.13 井
---------------------	-----------------------------

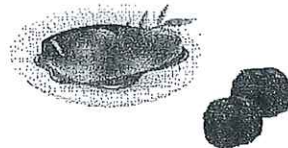
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年1月15日(月)	2024年1月16日(火)	2024年1月17日(水)	2024年1月18日(木)	2024年1月19日(金)	2024年1月20日(土)	2024年1月21日(日)
朝食	基本食	豆乳クリームパン いんげんのピーナツ和え りんご缶 コーヒー	バターロール キャベツのコンソメ煮込み いちごヨーグルト 牛乳	チョコ食パン チンゲン菜のサラダ バナナ 牛乳	塩バニラ カレーソテー 黄桃缶 アップルジュース	レーズンドッグ じゃが芋とベーコンの煮物 みかん缶 コーヒー	ミニいちごツイスト ほうれん草のソテー 白桃缶 牛乳	ミニ食パン 白菜のスープ煮 黄桃缶 りんごジャム 牛乳
	エネルギー	434kcal	431kcal	434kcal	518kcal	384kcal	419kcal	382kcal
	たんぱく質	12.9g	16.6g	14.6g	7.5g	7.7g	14.0g	12.0g
	脂質	13.0g	17.4g	16.3g	17.8g	10.2g	20.5g	17.9g
	食塩	0.5g	1.5g	0.7g	1.3g	1.2g	1.4g	1.1g
昼食	基本食	米飯 さわらの梅照り焼き 里芋の肉みそかけ チンゲン菜のわさび和え 磯のりのすまし汁	シーフードカレー ブロッコリーとたまごのサラダ りんご	木の葉丼 じゃが芋とひき肉の炒め煮 長芋と桜海老の酢の物 キャベツの味噌汁	米飯 とんこつ醤油ラーメン もやしのナムル 杏仁豆腐	ふりかけごはん お好み焼き れんこんのきんぴら 大根の和風サラダ なすの味噌汁	米飯 豚肉の梅風味焼き 冬瓜のかにあんかけ おくらしょうが和え 舞茸の味噌汁	米飯 カレイのムニエル マスタードソース ボンゴレビアンコ にんじんとツナのサラダ 野菜のミルクスープ
	エネルギー	476kcal	632kcal	582kcal	548kcal	638kcal	544kcal	642kcal
	たんぱく質	24.2g	21.8g	23.0g	18.3g	20.8g	22.7g	27.4g
	脂質	11.0g	19.8g	10.5g	11.6g	24.5g	17.2g	22.9g
	食塩	3.5g	4.2g	3.7g	5.4g	3.6g	5.0g	2.6g
夕食	基本食	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 和風ポテトサラダ おくら味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ きゅうりの梅和え えのきの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 田舎風煮 ほうれん草の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 長芋の青じそ和え しめじの味噌汁	米飯 たらのみぞれあんかけ 白菜とちくわの煮びたし 磯のりの味噌汁	米飯 牛肉コロッケ ぜんまいの炒り煮 南瓜の味噌汁	米飯 おでん 小松菜の辛子和え えのきの味噌汁
	エネルギー	524kcal	385kcal	475kcal	425kcal	416kcal	493kcal	434kcal
	たんぱく質	22.6g	14.3g	24.2g	19.6g	21.6g	12.1g	17.2g
	脂質	17.9g	1.9g	14.0g	6.8g	8.1g	12.0g	9.1g
	食塩	2.8g	3.4g	3.8g	2.6g	3.3g	2.9g	3.3g
合計	エネルギー	1434kcal	1448kcal	1491kcal	1491kcal	1438kcal	1456kcal	1458kcal
	たんぱく質	59.7g	52.7g	61.8g	45.4g	50.1g	48.8g	56.6g
	脂質	41.9g	39.1g	40.8g	36.2g	42.8g	49.7g	49.9g
	食塩	6.8g	9.1g	8.2g	9.3g	8.1g	9.3g	7.0g

献立メモ



* さわらの梅照り焼き
梅干しを刻み、照り焼きダレに
混ぜ込み焼きました。
梅の甘酸っぱさでさっぱりとした
口当たりに仕上げました。



* カレイのムニエル マスタードソース
香ばしいバターの香りが食欲を
そそり、マスタードソースをかけることで
ごはんが進む一品です。



週間献立表(大領)

所長  瀬	管理栄養士  井
--	---

グルメ村社会貢献大領の家

		2024年1月22日(月)	2024年1月23日(火)	2024年1月24日(水)	2024年1月25日(木)	2024年1月26日(金)	2024年1月27日(土)	2024年1月28日(日)
朝食	基本食	おいものクリームパン パンプキンサラダ みかん缶 牛乳 エネルギー 471kcal たんぱく質 12.9g 脂質 22.4g 食塩 1.4g	黒糖ロールパン ほうれん草と卵のソテー りんご缶 コーヒー エネルギー 357kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.1g 食塩 1.7g	いちご食パン コールスローサラダ 白桃缶 コーヒー エネルギー 305kcal たんぱく質 6.4g 脂質 10.5g 食塩 0.7g	ミニショコラツイスト ミートボール 黄桃缶 牛乳 エネルギー 482kcal たんぱく質 18.0g 脂質 23.8g 食塩 1.4g	北海道ミルクパン ブロッコリーサラダ いちごヨーグルト 牛乳 エネルギー 435kcal たんぱく質 16.1g 脂質 22.3g 食塩 0.8g	チョコ食パン ウィンナーソテー りんご缶 牛乳 エネルギー 357kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 食塩 1.0g	レーズンドッグ キャベツの卵とじ みかん缶 コーヒー エネルギー 367kcal たんぱく質 10.9g 脂質 10.1g 食塩 1.4g
昼食	基本食	親子丼 ひじき大豆 きゅうりとコーンの甘酢和え おくらの味噌汁 エネルギー 586kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.7g 食塩 3.7g	米飯 太刀魚の塩焼き さつま芋の天ぷら キャベツと桜えびのポン酢和え ごぼうの味噌汁 エネルギー 591kcal たんぱく質 21.8g 脂質 22.2g 食塩 3.2g	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース きのことソテー ポテトサラダ オニオンスープ エネルギー 666kcal たんぱく質 23.2g 脂質 31.5g 食塩 2.8g	米飯 赤魚の西京焼き 卵の花 角切り野菜のサラダ 素麺のすまし汁 エネルギー 485kcal たんぱく質 21.0g 脂質 11.1g 食塩 3.9g	ゆずの炊きこみごはん わかめうどん そらまめの塩昆布和え べったら漬 エネルギー 462kcal たんぱく質 14.4g 脂質 5.7g 食塩 5.3g	米飯 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮 彩りなます じゃが芋の味噌汁 エネルギー 429kcal たんぱく質 25.1g 脂質 6.1g 食塩 2.6g	ねぎ塩豚丼 ふろふき大根 白菜のゆかり和え とろろ昆布のすまし汁 エネルギー 580kcal たんぱく質 16.3g 脂質 24.3g 食塩 3.5g
夕食	基本食	米飯 たらの香り蒸し 大根と豚バラの煮物 里芋の味噌汁 エネルギー 411kcal たんぱく質 22.2g 脂質 6.6g 食塩 3.1g	米飯 八宝菜 焼き餃子 中華風コーンスープ エネルギー 577kcal たんぱく質 20.0g 脂質 22.8g 食塩 3.7g	米飯 さわらの南蛮漬 根菜とちくわの炒め煮 小松菜の味噌汁 エネルギー 544kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.1g 食塩 2.9g	米飯 干草焼き 南瓜の煮つけ キャベツの味噌汁 エネルギー 466kcal たんぱく質 17.4g 脂質 9.0g 食塩 2.9g	米飯 豚かつ 里芋の白煮 舞茸の味噌汁 エネルギー 517kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.0g 食塩 2.3g	米飯 鶏もも肉のピカタ マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 616kcal たんぱく質 24.3g 脂質 24.3g 食塩 1.9g	米飯 かぼちゃコロッケ あさりの卵とじ 冬瓜の味噌汁 エネルギー 493kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.7g 食塩 3.1g
合計		エネルギー 1468kcal たんぱく質 60.6g 脂質 45.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1525kcal たんぱく質 53.5g 脂質 54.1g 食塩 8.6g	エネルギー 1515kcal たんぱく質 52.8g 脂質 59.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1433kcal たんぱく質 56.4g 脂質 43.9g 食塩 8.2g	エネルギー 1414kcal たんぱく質 48.6g 脂質 46.0g 食塩 8.4g	エネルギー 1402kcal たんぱく質 61.3g 脂質 48.6g 食塩 5.5g	エネルギー 1440kcal たんぱく質 41.8g 脂質 48.1g 食塩 8.0g

献立メモ



*親子丼
鶏肉や玉ねぎに味が染み込み
ふわふわの卵と相性ぴったりです。
ごはんを食べる手が止まらなくなります！



*わかめうどん
新メニュー♪
あっさりとしたお出汁にわかめと、
つるつるしたうどんがよく合い、
素朴であります、ほっとするおいしさです。



週間献立表(大領)

所長 瀬 -5.12.13	管理栄養士 安 05.12.11
---------------------	------------------------

グルメ梓屋社会貢献大領の家

		2024年1月29日(月)	2024年1月30日(火)	2024年1月31日(水)				
朝食	基本食	北海道ミルクパン 白菜のピーナッツ和え 黄桃缶 牛乳	ジャムパン ベーコンソテー バナナ アップルジュース	黒糖みるく いんげんのピーナッツ和え 白桃缶 コーヒー				
	エネルギー	356kcal	476kcal	468kcal				
	たんぱく質	12.4g	9.0g	12.5g				
	脂質	17.7g	9.7g	16.5g				
	食塩	0.4g	1.0g	0.9g				
昼食	基本食	米飯 クリームシチュー ほうれん草のソテー シーザーサラダ	わかめごはん 焼きそば なめこのおろし和え フルーチェ(いちご)	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 温奴 小松菜の煮びたし もやしの味噌汁				
	エネルギー	536kcal	619kcal	545kcal				
	たんぱく質	19.9g	15.7g	25.4g				
	脂質	17.6g	14.6g	15.3g				
	食塩	1.5g	4.5g	3.3g				
夕食	基本食	米飯 肉団子の甘酢炒め 大根のおかか和え おくら味噌汁	米飯 かれの煮付け しろ菜のしょうが醤油和え 巻き麩の味噌汁	米飯 肉じゃが 焼きなすのごま和え キャベツの味噌汁				
	エネルギー	528kcal	361kcal	441kcal				
	たんぱく質	16.6g	22.5g	16.7g				
	脂質	17.9g	3.1g	5.3g				
	食塩	3.4g	2.4g	2.2g				
合計	エネルギー	1420kcal	1456kcal	1454kcal				
	たんぱく質	48.9g	47.2g	54.6g				
	脂質	53.2g	27.4g	37.1g				
	食塩	5.3g	7.9g	6.4g				

献立メモ



* 白身魚の天ぷらおろしポン酢
衣はサクッと、身はふわふわで
高齢の方でも食べやすい一品です。
おろしポン酢と一緒に
お召し上がりください。

