

週間献立表(大領)

所長 -6.1.31 瀬	管理栄養士 安 06.1.31 井
--------------------	----------------------------

グルメ軒社会貢献大領の家

		2024年3月1日(金)	2024年3月2日(土)	2024年3月3日(日)	2024年3月4日(月)	2024年3月5日(火)	2024年3月6日(水)	2024年3月7日(木)
朝食	基本食	いちご食パン コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳 Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩 343kcal 11.4g 16.5g 0.7g	レーズンドッグ ポテトとベーコンのチーズ焼き りんご缶 牛乳 397kcal 14.9g 14.5g 1.1g	ジャムパン パンプキンサラダ 白桃缶 コーヒー 400kcal 7.1g 11.2g 1.0g	北海道ミルクパン ミートボール みかん缶 コーヒー 379kcal 11.7g 14.7g 1.3g	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー バナナ 牛乳 465kcal 16.6g 18.6g 1.2g	ミニ抹茶ツイスト 白菜のスープ煮 黄桃缶 アップルジュース 379kcal 6.8g 13.6g 1.0g	ミニ山シュガー ブロッコリーサラダ みかん缶 牛乳 467kcal 15.6g 19.5g 1.2g
昼食	基本食	米飯 太刀魚の蒲焼き 高野豆腐の含め煮 しろ菜のごま和え 玉ねぎの味噌汁 Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩 549kcal 23.1g 20.4g 3.2g	米飯 メンチカツ ほうれん草とえびのソテー マカロニサラダ コンソメスープ 653kcal 22.1g 22.0g 2.9g	鯉といくらのちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 菜の花の柚子浸し 若竹汁 625kcal 27.4g 13.9g 5.6g	木の葉丼 切干大根 れんこんとひじきのサラダ 巻き麩の味噌汁 593kcal 20.1g 15.0g 3.6g	米飯 さばのみそ煮 茄子の揚げ煮 小松菜のしょうが醤油和え 椎茸のすまし汁 539kcal 24.9g 19.9g 4.2g	米飯 豚のしょうが焼き 大根とあさりの煮物 ブロッコリーのおかか和え なめこの味噌汁 557kcal 23.4g 19.5g 3.8g	米飯 あじフライ 卵の花 長芋とおくらの梅和え わかめの味噌汁 545kcal 18.8g 13.2g 3.9g
夕食	基本食	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 ごぼうサラダ なめこの味噌汁 Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩 551kcal 18.2g 16.5g 3.0g	米飯 赤魚の西京焼き 南瓜の煮つけ 素麺のすまし汁 407kcal 19.2g 3.5g 3.2g	米飯 豚肉の甘辛焼き 温奴 あさりの味噌汁 554kcal 22.4g 19.8g 2.9g	米飯 治部煮 長芋のゆかり和え 冬瓜の味噌汁 483kcal 21.0g 12.5g 3.0g	米飯 おでん もやしのさっぱり和え キャベツの味噌汁 440kcal 16.4g 9.0g 3.5g	米飯 たらふくニエル マスタードソース 角切り野菜のサラダ コンソメスープ 523kcal 20.3g 18.1g 2.0g	米飯 オムレツ 和風あんかけ 春菊とツナのサラダ ごぼうの味噌汁 498kcal 25.5g 13.7g 3.6g
合計	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1443kcal 52.7g 53.4g 6.9g	1457kcal 56.2g 40.0g 7.2g	1579kcal 56.9g 44.9g 9.5g	1455kcal 52.8g 42.2g 7.9g	1444kcal 57.9g 45.5g 8.9g	1459kcal 50.5g 51.2g 6.8g	1510kcal 59.9g 46.4g 8.7g

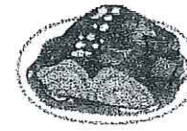
献立メモ



*3/3 ひなまつり
菜の花、たけのこなど旬の食材を使用した献立でお祝します。
ちらし寿司は炙ったサーモンといくらをのせいつもより豪華に仕上がりとなっています。



*さばのみそ煮
じっくり煮込むことで味噌の味がしっかり染み込みごはんが進む一品です。



週間献立表(大領)

所長 中 -6.1.31 瀬	管理栄養士 中 06.1.31 中
-----------------------------	--------------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年3月8日(金)	2024年3月9日(土)	2024年3月10日(日)	2024年3月11日(月)	2024年3月12日(火)	2024年3月13日(水)	2024年3月14日(木)
朝食	基本食	バターロール キャベツの卵とじ りんご缶 コーヒー	ミニ食パン ウインナーソーテ いちごヨーグルト マーマレードジャム 牛乳	カスタードクリームパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 牛乳	はちみつブンブン ミモザサラダ みかん缶 牛乳	いちご食パン じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 アップルジュース	こしあんパン ベーコンソーテ りんご缶 牛乳	豆乳クリームパン いんげんのピーナツ和え いちごヨーグルト 牛乳
	エネルギー	375kcal	438kcal	467kcal	393kcal	333kcal	456kcal	522kcal
	たんぱく質	12.8g	14.2g	14.5g	13.6g	4.7g	15.5g	20.4g
	脂質	10.9g	19.6g	17.8g	16.5g	9.1g	14.2g	21.1g
	食塩	1.6g	1.1g	1.1g	0.8g	0.7g	1.0g	0.6g
昼食	基本食	カレーうどん 白菜の塩昆布和え フルーチェ(いちご)	米飯 さわらの幽庵焼き 厚揚げのみぞれ煮 もやしのごま和え じゃが芋の味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 さつま芋のレモン煮 胡瓜の和風サラダ 舞茸の味噌汁	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 ぜんまいの炒り煮 おくら白和え キャベツの味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース ナポリタンスパゲティ キャベツのサラダ 野菜のミルクスープ	米飯 赤魚のおろし煮 じゃが芋と玉ねぎの煮物 いんげんの酢味噌和え 磯のりの味噌汁	菜の花ごはん 山菜そば もやしのごま酢和え つぼ漬け
	エネルギー	653kcal	497kcal	577kcal	567kcal	643kcal	501kcal	444kcal
	たんぱく質	15.2g	26.3g	17.2g	24.1g	26.1g	25.9g	14.8g
	脂質	23.3g	13.0g	17.1g	16.0g	23.3g	5.6g	3.8g
	食塩	3.5g	2.4g	2.6g	3.6g	3.1g	3.2g	3.5g
夕食	基本食	米飯 ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら 里芋の味噌汁	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ 小松菜と帆立の中華炒め 中華風コーンスープ	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ もずく酢 玉ねぎの味噌汁	米飯 干草焼き 里芋の白煮 冬瓜の味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き ひじきと根菜の煮物 しめじの味噌汁	米飯 豚肉のポン酢炒め 五目豆 小松菜の味噌汁	米飯 牛肉コロッケ 大根のかにあんかけ 南瓜の味噌汁
	エネルギー	412kcal	477kcal	480kcal	445kcal	482kcal	546kcal	480kcal
	たんぱく質	19.9g	22.2g	15.5g	17.5g	19.6g	23.7g	12.3g
	脂質	6.5g	15.3g	16.2g	8.9g	16.9g	19.3g	10.7g
	食塩	3.7g	2.1g	2.6g	3.1g	2.7g	3.3g	2.9g
合計	エネルギー	1440kcal	1412kcal	1524kcal	1405kcal	1458kcal	1503kcal	1446kcal
	たんぱく質	47.9g	62.7g	47.2g	55.2g	50.4g	65.1g	47.5g
	脂質	40.7g	47.9g	51.1g	41.4g	49.3g	39.1g	35.6g
	食塩	8.8g	5.6g	6.3g	7.5g	6.5g	7.5g	7.0g

献立メモ



*カレーうどん
豚肉をたっぷり使っており、食べ応えがあります。
だしの風味が香るカレーのスープがうどんによく絡み
おいしい一品です。ごはんにはスープをかけ
カレーライス風に食べるアレンジもできますよ♪



*チキンステーキ ジンジャーソース
ジンジャーソースをかけることにより
しょうがの味がアクセントになり
ごはんが進みます。やわらかく鶏肉を
焼いているため、ご高齢の方に
食べやすい一品です。

