

週間献立表(大領)

所長 瀬	管理栄養士 井
-------------	----------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年3月15日(金)	2024年3月16日(土)	2024年3月17日(日)	2024年3月18日(月)	2024年3月19日(火)	2024年3月20日(水)	2024年3月21日(木)
朝食	基本食	北海道ミルクパン コブサラダ みかん缶 コーヒー	バターロール カレーソテー バナナ 牛乳	塩バナナ キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 コーヒー	レーズンドッグ ミートボール りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン パンプキンサラダ みかん缶 アップルジュース	ミニいちごツイスト チンゲン菜のサラダ バナナ 牛乳	ミニ食パン カレーソテー 白桃缶 りんごジャム コーヒー
	エネルギー	305kcal	485kcal	515kcal	458kcal	354kcal	488kcal	332kcal
	たんぱく質	6.9g	15.5g	9.2g	17.5g	4.4g	15.7g	6.2g
	脂質	10.5g	16.6g	18.6g	19.3g	13.0g	17.8g	10.4g
	食塩	0.6g	1.4g	1.5g	1.6g	0.7g	0.8g	0.9g
昼食	基本食	米飯 さわらの照り焼き がんもの炊合せ 白菜とちくわの煮びたし 玉ねぎの味噌汁	米飯 塩からあげ きんぴらごぼう 大根の青じそ和え わかめの味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き ひじき大豆 さつま芋サラダ もやしの味噌汁	米飯 豚肉のトンテキ風炒め ほうれん草としめじのソテー トマトとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 赤魚の甘酢あんかけ ブロッコリーの卵とじ 小松菜のおろし和え じゃが芋の味噌汁	米飯 とんこつラーメン きゅうりのピリ辛和え 杏仁豆腐	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 小松菜とえびのソテー シーザーサラダ オニオンスープ
	エネルギー	467kcal	617kcal	497kcal	621kcal	549kcal	567kcal	650kcal
	たんぱく質	24.9g	22.2g	22.7g	18.8g	24.0g	17.3g	26.8g
	脂質	11.7g	23.1g	9.6g	28.4g	13.7g	14.2g	31.3g
	食塩	3.3g	2.7g	2.8g	3.1g	3.6g	5.5g	1.5g
夕食	基本食	米飯 豚肉のレモンペッパー焼き ポテトサラダ コーンクリームスープ	米飯 かれのいの煮付け チンゲン菜の梅おかか和え 舞茸の味噌汁	親子丼 長芋と桜海老の酢の物 なすの味噌汁	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き おくらしょうが和え 麩のすまし汁	米飯 田舎風煮 キャベツのゆかり和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 かれのいの香り蒸し じゃが煮 大根の味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ いんげんと椎茸のごま和え なめこの味噌汁
	エネルギー	686kcal	376kcal	553kcal	483kcal	581kcal	384kcal	434kcal
	たんぱく質	21.3g	23.2g	25.0g	19.4g	17.7g	21.6g	17.0g
	脂質	31.1g	5.0g	14.1g	17.3g	21.5g	2.2g	2.8g
	食塩	3.1g	2.4g	2.9g	4.2g	3.5g	3.0g	3.0g
合計	エネルギー	1458kcal	1478kcal	1565kcal	1562kcal	1484kcal	1439kcal	1416kcal
	たんぱく質	53.1g	60.9g	56.9g	55.7g	46.1g	54.6g	50.0g
	脂質	53.3g	44.7g	42.3g	65.0g	48.2g	34.2g	44.5g
	食塩	7.0g	6.5g	7.2g	8.9g	7.8g	9.3g	5.4g

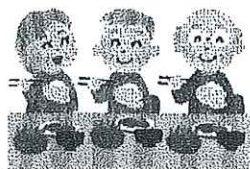
献立メモ



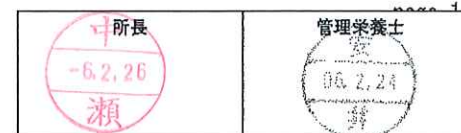
* 豚肉のトンテキ風炒め
甘辛い味付けのタレを豚バラ肉、玉ねぎと絡めて
焼き、しっかり味がつくためご飯が進む一品です。



* 鶏のマヨネーズ焼き
鶏肉にマヨネーズをのせバーナーで焦げ目をつけ
見た目から食欲を増す工夫をしています。
マヨネーズの他に粒マスタードを入れ少し
アクセントのある味付けとなっております。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年3月22日(金)	2024年3月23日(土)	2024年3月24日(日)	2024年3月25日(月)	2024年3月26日(火)	2024年3月27日(水)	2024年3月28日(木)
朝食	基本食	黒糖ロールパン 白菜のピーナッツ和え 黄桃缶 牛乳	ジャムパン ほうれん草と卵のソテー りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン キャベツの卵とじ みかん缶 コーヒー	いちご食パン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニショコラツイスト ほうれん草のソテー 白桃缶 アップルジュース	レーズンドッグ いんげんのピーナツ和え りんご缶 コーヒー	チョコ食パン ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	377kcal 13.7g 14.7g 0.9g	410kcal 16.3g 14.5g 1.3g	330kcal 10.1g 11.5g 1.1g	373kcal 13.2g 19.5g 0.7g	386kcal 7.5g 14.1g 1.2g	399kcal 10.9g 10.7g 0.7g	385kcal 13.5g 21.0g 1.1g
昼食	基本食	さくら寿司 鶏つくねの野菜あんかけ しろ菜のおかか和え 磯のりの赤だし	米飯 さわらの柚子みそ焼き 里芋の煮っころがし 胡瓜とかにかまのサラダ 茶そば	米飯 クリームシチュー 和風きのこスパゲティ キャロットラペ	米飯 白身魚の磯辺揚げ 若竹煮 小松菜の辛子和え 冬瓜の味噌汁	鶏ごぼうご飯 きつねうどん キャベツと桜えびのポン酢和え べったら漬	米飯 さわらの利休焼き 春野菜のうま煮 和風ポテトサラダ キャベツの味噌汁	シーフードカレー フレンチサラダ みかんヨーグルト
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	546kcal 24.5g 9.3g 4.8g	534kcal 25.3g 11.1g 2.9g	588kcal 20.6g 17.1g 1.5g	514kcal 22.0g 12.9g 3.1g	488kcal 17.4g 9.0g 5.1g	628kcal 29.1g 24.2g 3.2g	629kcal 21.8g 17.9g 4.1g
夕食	基本食	米飯 さばのしょうが煮 さつま芋の煮物 あさりの味噌汁	米飯 筑前煮 揚げだし豆腐 玉ねぎの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 焼きなすのおひたし おくら味噌汁	米飯 お好み焼き 玉ねぎサラダ 里芋の味噌汁	米飯 八宝菜 焼き餃子 中華スープ	米飯 鶏の照り焼き 白菜の和え物 豆腐の味噌汁	米飯 肉じゃが 小松菜の煮びたし 大根の味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	517kcal 24.0g 12.2g 2.9g	492kcal 17.8g 13.9g 2.8g	535kcal 16.2g 17.8g 3.4g	624kcal 19.8g 22.9g 2.8g	549kcal 18.6g 21.9g 3.4g	483kcal 21.4g 16.1g 2.2g	445kcal 17.3g 6.1g 2.6g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1440kcal 62.2g 36.2g 8.6g	1436kcal 59.4g 39.5g 7.0g	1453kcal 46.9g 46.4g 6.0g	1511kcal 55.0g 55.3g 6.6g	1423kcal 43.5g 45.0g 9.7g	1510kcal 61.4g 51.0g 6.1g	1459kcal 52.6g 45.0g 7.8g

献立メモ



* さくら寿司
桜の花と葉の色と香りのあるちらし寿司です。
もうすぐ春ということもあり、季節を感じられる献立です。



* シーフードカレー
小柱、えび、いか、あさりの具だくさんのカレーで
魚介の旨味がつまっています。
お好みで福神漬、らっきょうをお召し上がりください。

週間献立表(大領)

所長 -6.2.26 瀬	管理栄養士 06.2.24 井
--------------------	-----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年3月29日(金)	2024年3月30日(土)	2024年3月31日(日)			
朝食	基本食	おいものクリームパン 白菜のスープ煮 みかん缶 牛乳 エネルギー 430kcal たんぱく質 14.0g 脂質 20.0g 食塩 1.6g	チョコ食パン コールスローサラダ 白桃缶 コーヒー エネルギー 313kcal たんぱく質 6.7g 脂質 11.4g 食塩 0.7g	黒糖みるく ウィンナーソーテ りんご缶 牛乳 エネルギー 467kcal たんぱく質 14.4g 脂質 22.4g 食塩 1.5g			
昼食	基本食	米飯 豚肉の梅風味焼き 里芋の含め煮 おくらのごま和え 磯のりの味噌汁 エネルギー 584kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.0g 食塩 5.1g	米飯 カレイのムニエル バジルポン酢 ポトフ ビーンズサラダ クラムチャウダー エネルギー 735kcal たんぱく質 29.7g 脂質 31.9g 食塩 3.7g	米飯 焼きそば オニオンサラダ フルーツポンチ えのきの味噌汁 エネルギー 642kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.3g 食塩 5.3g			
夕食	基本食	米飯 赤魚の煮付け 冬瓜のそぼろあんかけ 舞茸の味噌汁 エネルギー 419kcal たんぱく質 23.2g 脂質 8.2g 食塩 2.1g	米飯 かぼちゃコロッケ なめこのネバネバ和え なすの味噌汁 エネルギー 448kcal たんぱく質 10.6g 脂質 10.6g 食塩 2.3g	米飯 さわらの木の芽焼き 彩りなます 巻き麩のすまし汁 エネルギー 415kcal たんぱく質 21.4g 脂質 8.0g 食塩 3.2g			
合計		エネルギー 1433kcal たんぱく質 60.2g 脂質 45.2g 食塩 8.8g	エネルギー 1496kcal たんぱく質 47.0g 脂質 53.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1524kcal たんぱく質 51.9g 脂質 43.7g 食塩 10.0g			

献立メモ



* 豚肉の梅風味焼き
 たいた梅干しと調味料を合わせて焼き、
 ほど良い酸味でご飯が進む一品です。
 あっさりしておりスルッと
 召し上がられますよ♪