

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年4月1日(月)	2024年4月2日(火)	2024年4月3日(水)	2024年4月4日(木)	2024年4月5日(金)	2024年4月6日(土)	2024年4月7日(日)
朝食	基本食	いちご食パン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 アップルジュース エネルギーたんぱく質脂質食塩 318kcal 8.2g 9.6g 1.0g	レーズンドッグ チンゲン菜のサラダ みかん缶 牛乳 372kcal 14.0g 14.2g 1.0g	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 牛乳 376kcal 12.3g 12.3g 1.0g	北海道ミルクパン ベーコンソテー みかん缶 牛乳 385kcal 13.6g 20.8g 1.1g	チョコ食パン ミモザサラダ 黄桃缶 牛乳 351kcal 12.1g 17.6g 0.7g	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ 白桃缶 コーヒー 379kcal 8.1g 14.2g 0.8g	こしあんパン 白菜のスープ煮 白桃缶 牛乳 468kcal 16.3g 15.7g 1.2g
昼食	基本食	ハヤシライス ビーンズサラダ フルーチェ(いちご) エネルギーたんぱく質脂質食塩 657kcal 22.6g 24.2g 3.8g	米飯 あじフライ 南瓜の煮つけ 小松菜と桜えびのおひたし あさりの味噌汁 542kcal 18.5g 11.8g 3.3g	米飯 鶏のハニーマスタードソース ミートソーススパゲティ にんじんとツナのサラダ オニオンスープ 652kcal 24.1g 24.3g 3.0g	米飯 赤魚の西京焼き がんもの炊合せ 長芋とささみの梅和え かき玉汁 479kcal 29.4g 10.8g 3.1g	米飯 かにクリームコロッケ 小松菜のソテー ブロッコリーとたまごのサラダ 野菜のミルクスープ 694kcal 18.2g 30.2g 3.3g	豚丼 大根のかにあんかけ きゅうりとコーンの甘酢和え 舞茸の味噌汁 651kcal 19.6g 26.4g 3.9g	米飯 さばの塩焼き 茄子の肉みそかけ おくら白和え けんちん汁 519kcal 26.4g 15.7g 2.8g
夕食	基本食	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 揚げだし豆腐 えのきの味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 469kcal 19.7g 11.7g 2.7g	米飯 豆腐ハンバーグ もやしのごま酢和え おくら味噌汁 493kcal 16.9g 16.8g 2.5g	米飯 オムレツ 和風あんかけ 大根の青じそ和え ごぼうの味噌汁 476kcal 22.7g 13.5g 3.5g	米飯 豚肉の甘辛焼き れんこんとひじきのサラダ 里芋の味噌汁 597kcal 20.0g 22.2g 2.9g	米飯 かれいのしょうが煮 炒り豆腐 なめこの味噌汁 418kcal 25.8g 6.0g 3.1g	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ れんこんのきんぴら 冬瓜の味噌汁 469kcal 19.5g 14.0g 2.4g	米飯 干草焼き 空豆の天ぷら キャベツの味噌汁 519kcal 19.7g 15.0g 3.1g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1444kcal 50.5g 45.5g 7.5g	1407kcal 49.4g 42.8g 6.8g	1504kcal 59.1g 50.1g 7.5g	1461kcal 63.0g 53.8g 7.1g	1463kcal 56.7g 53.8g 7.1g	1499kcal 47.2g 54.6g 7.1g	1506kcal 62.4g 46.4g 7.1g

献立メモ



* あじフライ
あじはDHAやEPAを豊富に含み、動脈硬化や脳卒中の予防・中性脂肪を低下させる働きがあります。青魚は積極的に摂りたい食材のひとつです。

* 鶏のハニーマスタードソース
手づくりのハニーマスタードソースは粒マスタード、マヨネーズ、はちみつ、しょうゆを混ぜるだけで簡単に作れます。辛さを足したい場合はマスタード、甘めにしたい場合ははちみつを多くすると自分好みにアレンジできます。