

週間献立表(大領)

所長 瀬	管理栄養士 山
-------------	----------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年4月8日(月)	2024年4月9日(火)	2024年4月10日(水)	2024年4月11日(木)	2024年4月12日(金)	2024年4月13日(土)	2024年4月14日(日)
朝食	基本食	ミニ山シュガー カレーソーテー いちごヨーグルト 牛乳	ミニ食パン ウインナーソーテー バナナ りんごジャム コーヒー	北海道ミルクパン パンプキンサラダ みかん缶 コーヒー	はちみつブンブン じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン キャベツの卵とじ 黄桃缶 コーヒー	豆乳クリームパン ミートボール みかん缶 牛乳	カスタードクリームパン ブロッコリーサラダ 白桃缶 牛乳
	エネルギー	485kcal	439kcal	360kcal	431kcal	334kcal	489kcal	462kcal
	たんぱく質	16.0g	8.0g	6.2g	12.7g	10.1g	19.5g	16.8g
	脂質	18.3g	11.8g	14.8g	16.7g	11.5g	21.6g	16.0g
	食塩	1.5g	1.0g	0.9g	1.0g	1.1g	1.4g	1.2g
昼食	基本食	山菜ごはん 鶏肉のみぞれそば 菜の花とあさりのめた きゅうり漬け	米飯 豚肉のプルコギ風炒め 焼き餃子 大根の中華風サラダ もやしの中華スープ	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 ひじき大豆 おくらしょうが和え 白菜の味噌汁	ちらし寿司 豆腐のそぼろあんかけ 菜の花の柚子浸し あさりの赤だし	米飯 鶏の照り焼き黒酢風味 切干大根 れんこんとひじきのサラダ しめじの味噌汁	米飯 さわらのマヨネーズ焼き チリコンカン 新玉ねぎのサラダ コンソメスープ	米飯 豚のしょうが焼き 高野豆腐の含め煮 和風ポテトサラダ えのきの味噌汁
	エネルギー	541kcal	649kcal	523kcal	519kcal	608kcal	588kcal	623kcal
	たんぱく質	18.9g	18.4g	23.0g	19.9g	22.7g	28.3g	24.4g
	脂質	7.2g	29.9g	12.9g	9.2g	22.6g	19.5g	25.5g
	食塩	4.3g	2.5g	3.6g	4.2g	2.4g	2.3g	3.4g
夕食	基本食	米飯 たらのムニエル バジルポン酢ソース シーザーサラダ コンソメスープ	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 里芋のそぼろ煮 わかめの味噌汁	親子丼 きゅうりとかにかまの酢の物 ほうれん草の味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き さつま芋の煮物 素麺の味噌汁	米飯 豚肉の味噌炒め 白菜のゆかり和え 若竹汁	米飯 おでん もずく酢 キャベツの味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 焼きなすのおひたし 豆腐の味噌汁
	エネルギー	467kcal	441kcal	539kcal	578kcal	519kcal	434kcal	371kcal
	たんぱく質	20.8g	15.8g	24.1g	20.7g	14.9g	14.8g	21.0g
	脂質	15.4g	4.1g	14.8g	18.7g	23.1g	8.0g	4.3g
	食塩	2.3g	3.3g	3.3g	3.1g	3.2g	3.6g	2.7g
合計	エネルギー	1493kcal	1529kcal	1422kcal	1528kcal	1461kcal	1511kcal	1456kcal
	たんぱく質	55.7g	42.2g	53.3g	53.3g	47.7g	62.6g	62.2g
	脂質	40.9g	45.8g	42.5g	44.6g	57.2g	49.1g	46.8g
	食塩	8.1g	6.8g	7.8g	8.3g	6.7g	7.3g	7.3g

献立メモ



* 菜の花とあさりのめた
春を感じられる一品。
ピリッと辛い辛子酢味噌で和えました。
辛さは食べやすいように調整しています。

* 新玉ねぎのサラダ
この時期にしか味わえない新玉ねぎの
サラダ。さっぱりと青じそを加えた
ドレッシングでマリネします。