

週間献立表(大領)

所長 中 -6.3.21 瀬	管理栄養士 瀬 74.3.21 山
-----------------------------------	--------------------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年4月15日(月)	2024年4月16日(火)	2024年4月17日(水)	2024年4月18日(木)	2024年4月19日(金)	2024年4月20日(土)	2024年4月21日(日)
朝食	基本食	いちご食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き バナナヨーグルト アップルジュース	ミニショコラツイスト ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳	レーズンドッグ 白菜のピーナッツ和え みかん缶 コーヒー	チョコ食パン コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン カレーソテー 白桃缶 牛乳	ミニいちごツイスト いんげんのピーナッツ和え みかん缶 アップルジュース	ミニ食パン ほうれん草と卵のソテー りんご缶 コーヒー
	エネルギー	339kcal	410kcal	351kcal	401kcal	349kcal	402kcal	325kcal
	たんぱく質	8.8g	12.8g	8.2g	14.2g	11.5g	9.3g	10.1g
	脂質	8.9g	20.0g	10.3g	19.5g	16.9g	12.0g	11.6g
	食塩	0.7g	1.0g	0.7g	0.8g	0.9g	0.3g	1.2g
昼食	基本食	米飯 ほっけの塩焼き 茄子の揚げ煮 長芋とおくらの梅和え 豚汁	米飯 鶏の山椒焼き 筍の土佐煮 ごま豆腐 おくらの味噌汁	梅ひじきごはん けんちんうどん 菜の花の白和え フルーチェ(メロン)	米飯 麻婆茄子 焼き餃子 切干大根のナムル 卵の中華風スープ	米飯 さばのしょうが煮 冬瓜のそぼろあんかけ ごぼうサラダ 白菜の味噌汁	米飯 鶏のから揚げ ひじきと根菜の煮物 小松菜のわさび和え 磯のりの味噌汁	米飯 八宝菜 チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 春雨サラダ もやし中華スープ
	エネルギー	521kcal	603kcal	506kcal	561kcal	594kcal	601kcal	603kcal
	たんぱく質	23.1g	22.6g	14.8g	17.9g	27.3g	23.4g	22.0g
	脂質	16.4g	16.6g	10.0g	20.0g	22.1g	24.9g	24.8g
	食塩	4.3g	3.3g	3.7g	1.9g	2.9g	2.7g	3.7g
夕食	基本食	米飯 牛肉コロッケ 茄子のパペロンチーノ ミネストローネ	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのさっぱり和え 冬瓜の味噌汁	米飯 お好み焼き トマトサラダ 舞茸の味噌汁	米飯 治部煮 里芋のゆずみそかけ 菜の花のすまし汁	木の葉丼 えび豆 もやしの味噌汁	米飯 かれの香草焼き キャロットラペ コーンクリームスープ	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 南瓜の煮つけ キャベツの味噌汁
	エネルギー	567kcal	404kcal	612kcal	508kcal	536kcal	502kcal	529kcal
	たんぱく質	13.6g	21.6g	19.3g	21.8g	22.6g	24.0g	20.2g
	脂質	17.6g	6.6g	23.5g	12.2g	11.8g	9.8g	15.5g
	食塩	2.3g	2.5g	2.7g	3.2g	3.3g	2.6g	3.2g
合計	エネルギー	1427kcal	1417kcal	1469kcal	1470kcal	1479kcal	1505kcal	1457kcal
	たんぱく質	45.5g	57.0g	42.3g	53.9g	61.4g	56.7g	52.3g
	脂質	42.9g	43.2g	43.8g	51.7g	50.8g	46.7g	51.9g
	食塩	7.3g	6.8g	7.1g	5.9g	7.1g	5.6g	8.1g

* 鶏の山椒焼き
山椒に含まれるサンショオールは
内臓器官の働きを活発にし食欲増進に
働きます。鼻に抜ける山椒の香りがくせに
なる一品です。

* ごぼうサラダ
根菜類などは食べやすいように圧力鍋に
かけて歯ごたえは残しつつ柔らかく
仕上げます。

献立メモ



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年4月22日(月)	2024年4月23日(火)	2024年4月24日(水)	2024年4月25日(木)	2024年4月26日(金)	2024年4月27日(土)	2024年4月28日(日)
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト ウインナーソーテ 黄桃缶 アップルジュース	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 牛乳	いちご食パン ベーコンソーテ 白桃缶 牛乳	チョコ食パン ミートボール 黄桃缶 アップルジュース	ミニ抹茶ツイスト パンブキンサラダ みかん缶 コーヒー	おいものクリームパン 白菜のスープ煮 白桃缶 牛乳	レーズンドッグ キャベツの卵とじ バナナ 牛乳
	エネルギー	367kcal	372kcal	377kcal	373kcal	422kcal	434kcal	504kcal
	たんぱく質	5.6g	12.3g	13.2g	9.8g	7.5g	14.0g	17.2g
	脂質	11.9g	12.3g	20.1g	13.1g	17.8g	20.0g	16.4g
	食塩	0.9g	1.0g	1.1g	1.1g	1.0g	1.6g	1.4g
昼食	基本食	オムライス ほうれん草の和風サラダ オレンジ 野菜のミルクスープ	米飯 さわらの木の芽焼き 五目豆 おくらのごま和え 茶そば	シーフードカレー 野菜マリネ いちごヨーグルト	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 冬瓜のかにあんかけ 小松菜のしょうが醤油和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 チキン南蛮 きんぴらごぼう ほうれん草のおろし和え 里芋の味噌汁	ゆかりごはん 焼きそば 大根とかにかまの青じそ和え りんご 舞茸の味噌汁	米飯 かれいの山椒焼き 茄子の揚げ煮 チンゲン菜のわさび和え えのきの味噌汁
	エネルギー	559kcal	534kcal	632kcal	571kcal	608kcal	612kcal	444kcal
	たんぱく質	21.3g	28.6g	21.0g	21.8g	19.0g	16.8g	21.3g
	脂質	17.5g	12.1g	15.3g	20.6g	19.5g	14.3g	12.7g
	食塩	2.3g	3.0g	4.2g	3.3g	4.1g	5.5g	2.9g
夕食	基本食	米飯 かぼちゃコロケ 切干大根 わかめの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 胡瓜とわかめのマヨネーズ和え しめじの味噌汁	米飯 さばの幽庵焼き 高野豆腐の含め煮 けんちん汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ じゃが煮 なすの味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き にんじんとツナのサラダ ミネストローネ	米飯 干草焼き キャベツと桜えびのボン酢和え おくら味噌汁	米飯 筑前煮 彩りなます 素麺の味噌汁
	エネルギー	504kcal	583kcal	459kcal	540kcal	437kcal	425kcal	447kcal
	たんぱく質	12.1g	16.8g	24.2g	17.2g	22.3g	19.0g	16.8g
	脂質	12.4g	24.1g	12.2g	16.2g	7.8g	9.0g	9.1g
	食塩	2.6g	4.1g	2.0g	2.7g	1.5g	3.1g	2.9g
合計	エネルギー	1430kcal	1489kcal	1468kcal	1484kcal	1467kcal	1471kcal	1395kcal
	たんぱく質	39.0g	57.7g	58.4g	48.8g	48.8g	49.8g	55.3g
	脂質	41.8g	48.5g	47.6g	49.9g	45.1g	43.3g	38.2g
	食塩	5.8g	8.1g	7.3g	7.1g	6.6g	10.2g	7.2g

献立メモ



*オムライス
人気メニューです。
たまごには良質なたんぱく質はもちろん、
食物繊維とビタミンCを除いたビタミンや
ミネラルが含まれているため、とても
栄養価が高い食材です。

*チキン南蛮
酸味控えめの南蛮酢に漬け込んだチキン竜田に
手づくりのタルタルソースをたっぷりかけて
お召し上がりください。

週間献立表(大領)

所長 中瀬 -6.3.21	管理栄養士 山 743.21
---------------------	----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年4月29日(月)	2024年4月30日(火)					
朝食	基本食	ミニ食パン じゃが芋のバター醤油炒め 黄桃缶 牛乳 エネルギー 351kcal たんぱく質 10.9g 脂質 15.2g 食塩 0.7g	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					
昼食	基本食	さくら寿司 鶏つくねの野菜あんかけ ひじきの白和え なめこの赤だし エネルギー 590kcal たんぱく質 25.1g 脂質 13.7g 食塩 5.1g	たけのこごはん 塩ラーメン 小松菜のおかか和え 杏仁豆腐 エネルギー 562kcal たんぱく質 20.8g 脂質 12.1g 食塩 6.1g					
夕食	基本食	米飯 豚肉のボン酢炒め そらまめの塩昆布和え あさりの味噌汁 エネルギー 530kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.8g 食塩 3.3g	米飯 白身魚の磯辺揚げ 里芋の煮っころがし 豆腐の味噌汁 エネルギー 526kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.5g 食塩 2.6g					
合計		エネルギー 1471kcal たんぱく質 59.8g 脂質 46.7g 食塩 9.1g	エネルギー 1401kcal たんぱく質 49.5g 脂質 36.0g 食塩 9.4g					

献立メモ



*さくら寿司

春を象徴する桜の花と葉を加えたちらし寿司です。
塩ゆでした菜の花を上には散らして
彩り良く仕上げます。