

週間献立表(大領)

所長 中 -6.4.22 瀬	管理栄養士 中 05.4.20 井
-----------------------------	--------------------------------

グルメ 杵屋 社会貢献大領の家

		2024年5月15日(水)	2024年5月16日(木)	2024年5月17日(金)	2024年5月18日(土)	2024年5月19日(日)	2024年5月20日(月)	2024年5月21日(火)
朝食	基本食	北海道ミルクパン コブサラダ バナナ コーヒー	バターロール カレーソテー みかん缶 牛乳	レーズンドッグ チンゲン菜のサラダ 白桃缶 牛乳	塩バニラ ミートボール りんご缶 コーヒー	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 アップルジュース	ミニいちごツイスト パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニ食パン ベーコンソテー 白桃缶 りんごジャム コーヒー
	エネルギー	404kcal	386kcal	380kcal	596kcal	292kcal	452kcal	372kcal
	たんぱく質	8.2g	14.2g	14.2g	14.5g	4.6g	12.2g	8.3g
	脂質 食塩	10.8g 0.6g	16.3g 1.4g	14.4g 1.0g	23.4g 1.9g	8.1g 0.7g	22.5g 1.0g	14.3g 1.1g
昼食	基本食	米飯 鶏の照り焼き 南瓜の煮つけ いんげんと椎茸のごま和え あさりの味噌汁	米飯 あじフライ 卵の花 れんこんとひじきのサラダ 巻き麩の味噌汁	米飯 ポークチャップ ジャーマンポテト トマトとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 ジャージャー麺 もやしとザーサイの和え物 杏仁豆腐	米飯 太刀魚の蒲焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 彩りなます とろろ昆布の味噌汁	米飯 ビーフシチュー マカロニサラダ オレンジ	親子丼 ひじきと根菜の煮物 焼きなすのおひたし 磯のりの味噌汁
	エネルギー	604kcal	603kcal	627kcal	540kcal	568kcal	606kcal	582kcal
	たんぱく質	25.7g	18.8g	23.8g	17.1g	23.7g	22.6g	26.0g
	脂質 食塩	16.6g 2.5g	19.2g 3.2g	25.8g 2.7g	10.8g 2.8g	21.2g 3.0g	15.7g 3.5g	15.5g 3.5g
夕食	基本食	米飯 赤魚のおろし煮 ごぼうサラダ 冬瓜の味噌汁	木の葉丼 高野豆腐の含め煮 わかめの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 里芋の白煮 厚揚げの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 しる菜のわさび和え えのきの味噌汁	米飯 田舎風煮 長芋とおくらの梅和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ キャベツの青じそ和え しめじの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め チンゲン菜のしょうが醤油和え キャベツの味噌汁
	エネルギー	445kcal	507kcal	414kcal	408kcal	596kcal	489kcal	534kcal
	たんぱく質	19.7g	19.9g	21.5g	19.0g	18.1g	20.6g	15.7g
	脂質 食塩	11.3g 2.7g	10.8g 3.6g	7.8g 3.8g	7.5g 2.6g	21.0g 3.2g	12.0g 2.5g	18.8g 3.7g
合計	エネルギー	1453kcal	1496kcal	1421kcal	1544kcal	1456kcal	1547kcal	1488kcal
	たんぱく質	53.6g	52.9g	59.5g	50.6g	46.4g	55.4g	50.0g
	脂質	38.7g	46.3g	48.0g	41.7g	50.3g	50.2g	48.6g
	食塩	5.8g	8.2g	7.5g	7.3g	6.9g	7.0g	8.3g

献立メモ



* 鶏の照り焼き
香ばしく焼いた鶏もも肉に、甘辛の照り焼きダレを絡めています。甘辛い濃いめの味つけはごはんが進む一品です。



* ビーフシチュー
じっくり煮込むことでお肉は柔らかく仕上がっています。野菜と牛肉の旨味がぎゅっと詰まった一品です。

週間献立表(大領)

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

グルメ枰屋社会貢献大領の家

		2024年5月22日(水)	2024年5月23日(木)	2024年5月24日(金)	2024年5月25日(土)	2024年5月26日(日)	2024年5月27日(月)	2024年5月28日(火)	
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	チョコ食パン コーンスローサラダ バナナ 牛乳	黒糖みるく ブロッコリーサラダ 黄桃缶 コーヒー	ミニショコラツイスト 白菜のスープ煮 いちごヨーグルト 牛乳	いちご食パン キャベツの卵とじ りんご缶 コーヒー	レーズンドッグ ベーコンソテー 黄桃缶 アップルジュース	
		エネルギー	377kcal	410kcal	446kcal	453kcal	472kcal	322kcal	382kcal
		たんぱく質	13.7g	16.3g	13.0g	11.0g	16.1g	9.7g	7.6g
		脂質	14.7g	14.5g	17.7g	18.6g	23.6g	10.8g	11.6g
食塩	0.9g	1.3g	0.7g	1.2g	1.3g	1.1g	1.2g		
昼食	基本食	米飯 たらのムニエル マスタードソース 小松菜のソテー ピーンズサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 塩焼きそば 切干大根のナムル フルーチェ(いちご) 冬瓜の味噌汁	米飯 さわらの西京焼き あさりの卵とじ 菜の花の柚子浸し けんちん汁	ちらし寿司 大根と豚バラの煮物 ごま豆腐 えのきの赤だし	米飯 たらのバター醤油焼き れんごんのきんぴら 和風ポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁	オムライス ほうれん草とえびのソテー にんじんとツナのサラダ じゃがいものポタージュスープ	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 野菜のうま煮 もやしとちくわのごま酢和え おくら味噌汁	
		エネルギー	613kcal	611kcal	482kcal	620kcal	495kcal	676kcal	590kcal
		たんぱく質	27.3g	16.0g	27.8g	15.1g	23.4g	24.9g	24.9g
		脂質	24.5g	16.9g	12.1g	10.1g	8.9g	22.5g	17.7g
食塩	2.6g	3.6g	2.3g	4.6g	2.6g	3.9g	3.8g		
夕食	基本食	米飯 かぼちゃコロッケ キャベツと桜えびのポン酢和え 大根の味噌汁	米飯 かれのい香り蒸し 炒り豆腐 じゃが芋の味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース ブロッコリーのおかか和え もやしの味噌汁	米飯 鮭の塩焼き さつま芋の煮物 南瓜の味噌汁	米飯 豚肉のポン酢炒め おくらしょうが和え 冬瓜の味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 白菜の塩昆布和え 大根の味噌汁	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 里芋の利休味噌かけ 素麺のすまし汁	
		エネルギー	452kcal	421kcal	497kcal	461kcal	472kcal	503kcal	555kcal
		たんぱく質	12.4g	25.6g	24.8g	24.0g	19.1g	15.1g	20.0g
		脂質	10.8g	5.1g	14.0g	5.7g	15.8g	18.1g	11.8g
食塩	2.7g	3.6g	3.0g	2.7g	3.0g	2.8g	4.0g		
合計	エネルギー	1442kcal	1442kcal	1425kcal	1534kcal	1439kcal	1501kcal	1527kcal	
		たんぱく質	53.4g	57.9g	65.6g	50.1g	58.6g	49.7g	52.5g
		脂質	50.0g	36.5g	43.8g	34.4g	48.3g	51.4g	41.1g
		食塩	6.2g	8.5g	6.0g	8.5g	6.9g	7.8g	9.0g

献立メモ





* 塩焼きそば
ソース味とは違う味付けですが、いつもと味付けの違う焼きそばはいかががでしょうか？
キャベツ、もやし、人参、ニラとたっぷり野菜を摂れますよ！



* じゃがいものポタージュスープ
口当たりがなめらかなスープです。
生クリーム、牛乳が入っておりコクが出て濃厚な味わいに仕上がっております。



週間献立表(大領)

所長  -6.4.22 瀬	管理栄養士  05.4.20 井
---	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年5月29日(水)	2024年5月30日(木)	2024年5月31日(金)					
朝食	基本食	おもものクリームパン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	北海道ミルクパン いんげんのピーナツ和え 白桃缶 牛乳	チョコ食パン ウインナーソテー 黄桃缶 アップルジュース					
		エネルギー	438kcal	400kcal	313kcal				
		たんぱく質	14.7g	15.1g	5.1g				
		脂質 食塩	20.4g 1.8g	18.1g 0.4g	10.4g 0.8g				
昼食	基本食	かやくごはん わかめうどん 大根の和風サラダ つぼ漬け	米飯 かれいの煮付け 五目豆 おくらのごま和え じゃが芋の味噌汁	キーマカレー フレンチサラダ バナナヨーグルト					
		エネルギー	430kcal	464kcal	706kcal				
		たんぱく質	10.9g	27.1g	22.5g				
		脂質 食塩	4.4g 5.4g	6.6g 2.8g	24.6g 4.1g				
夕食	基本食	米飯 メンチカツ ブロッコリーとたまごのサラダ オニオンスープ	米飯 お好み焼き 小松菜のおろし和え 里芋の味噌汁	米飯 さわらのみそマヨ焼き 冷やし茶そば 舞茸のすまし汁					
		エネルギー	612kcal	610kcal	515kcal				
		たんぱく質	18.9g	19.0g	23.2g				
		脂質 食塩	24.3g 2.3g	22.5g 2.5g	14.5g 4.8g				
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1480kcal 44.5g 49.1g 9.5g	1474kcal 61.2g 47.2g 5.7g	1534kcal 50.8g 49.5g 9.7g				

献立メモ



*キーマカレー
人気のカレーメニュー！
本日は野菜とお肉の旨味がぎゅっとつまったキーマカレーです。
デザートにお口直しのバナナヨーグルトお召し上がりください♪

