

# 週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年6月1日(土)	2024年6月2日(日)	2024年6月3日(月)	2024年6月4日(火)	2024年6月5日(水)	2024年6月6日(木)	2024年6月7日(金)	
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	こしあんパン 白菜のスープ煮 白桃缶 牛乳	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ベーコンソテー バナナ コーヒー	チョコ食パン ミモザサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ 白桃缶 コーヒー	レースンドッグ チンゲン菜のサラダ みかん缶 牛乳	
		エネルギー	318kcal	468kcal	376kcal	446kcal	351kcal	379kcal	372kcal
		たんぱく質	8.2g	16.3g	12.3g	9.9g	12.7g	8.1g	14.0g
		脂質	9.6g	15.7g	12.3g	15.1g	17.6g	14.2g	14.2g
食塩	1.0g	1.2g	1.0g	1.1g	0.7g	0.8g	1.0g		
昼食	基本食	米飯 豚のしょうが焼き 里芋の煮っころがし 小松菜のわさび和え 豆腐の味噌汁	米飯 鶏の照り焼き黒酢風味 大根のかにあんかけ 白菜の青じそ和え 磯のりの味噌汁	米飯 赤魚の甘酢あんかけ ひじき大豆 切干大根のナムル キャベツの味噌汁	米飯 麻婆豆腐 小松菜と帆立の中華炒め 春雨サラダ 卵の中華風スープ	米飯 さばのみそ煮 揚げだし豆腐 ごぼうサラダ かき玉汁	米飯 鶏のバジル焼き 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) キャロットラペ コンソメスープ	ゆかりごはん 冷やし中華 焼き餃子 杏仁豆腐	
		エネルギー	578kcal	541kcal	552kcal	585kcal	631kcal	556kcal	559kcal
		たんぱく質	22.1g	23.2g	22.8g	22.6g	26.4g	21.6g	16.4g
		脂質	20.8g	16.4g	14.7g	20.0g	25.1g	21.9g	10.7g
食塩	3.3g	2.8g	3.6g	2.5g	3.1g	2.2g	4.4g		
夕食	基本食	米飯 オムレツ 和風あんかけ 和風ポテトサラダ もやしの味噌汁	米飯 肉じゃが いんげんのごま和え えのきの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き トマトサラダ 厚揚げの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 南瓜とツナの煮つけ とろろ昆布の味噌汁	米飯 千草焼き さつまいものレモン煮 素麺の味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き 里芋のそぼろあんかけ おぐらの味噌汁	米飯 豚肉の梅風味焼き ちくわと大根のうま煮 なめこの味噌汁	
		エネルギー	526kcal	486kcal	552kcal	473kcal	490kcal	522kcal	523kcal
		たんぱく質	24.7g	19.6g	20.8g	20.9g	17.5g	21.3g	20.5g
		脂質	17.9g	5.6g	19.7g	8.2g	9.3g	17.1g	16.0g
食塩	3.3g	2.3g	3.0g	2.7g	2.9g	2.7g	4.6g		
合計	エネルギー	1422kcal	1495kcal	1480kcal	1504kcal	1472kcal	1457kcal	1454kcal	
		たんぱく質	55.0g	59.1g	55.9g	53.4g	56.6g	51.0g	50.9g
		脂質	48.3g	37.7g	46.7g	43.3g	52.0g	53.2g	40.9g
		食塩	7.6g	6.3g	7.6g	6.3g	6.7g	5.7g	10.0g

\* 赤魚の甘酢あんかけ  
カラッと上がった赤魚の唐揚げに  
甘酢あんですっぱり&しっとり仕上げて  
食べやすいです。  
白ご飯がすすむ一品。

\* 冷やし中華  
今年初めての冷やし中華です。  
具は彩り鮮やかに盛り付け、麺はツルツルと  
喉ごし良く、暑い日の人気メニューです。

献立メモ



# 週間献立表(大領)

所長 	管理栄養士 
--------	-----------

グルメ 杵屋社会貢献大領の家

		2024年6月8日(土)	2024年6月9日(日)	2024年6月10日(月)	2024年6月11日(火)	2024年6月12日(水)	2024年6月13日(木)	2024年6月14日(金)
朝食	基本食	ミニ食パン ウインナーソーテ バナナ コーヒー	ミニ山ジュガー カレーソーテ いちごヨーグルト 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	ほちみつブンブン 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 コーヒー	ミニ黒糖ツイスト ブロッコリーサラダ 白桃缶 アップルジュース
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	407kcal 8.0g 11.8g 1.0g	485kcal 16.0g 18.3g 1.5g	354kcal 4.4g 13.0g 0.7g	431kcal 12.7g 16.7g 1.0g	334kcal 10.1g 11.5g 1.1g	451kcal 14.5g 15.6g 1.4g	341kcal 7.3g 8.0g 0.9g
昼食	基本食	米飯 さわらの柚子みそ焼き 高野豆腐の卵とじ 長芋と桜海老の酢の物 茶そば	米飯 豚肉のレモンベッター焼き ミートソーススパゲティ キャベツのサラダ コンソメスープ	木の葉丼 厚揚げのみぞれ煮 長芋とささみの梅和え えのきの味噌汁	米飯 かれいの山椒焼き 五目豆 白菜のゆかり和え わかめの味噌汁	米飯 <del>チキンステーキ</del> ジンジャーポテト ほうれん草の和風サラダ 野菜のミルクスープ	米飯 枝豆ごはん お好み焼き 切干大根 もやしのごま酢和え おくらの味噌汁	米飯 あじフライ がんもの炊合せ <del>ほうれん草の白和え</del> あさりの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	553kcal 30.4g 12.0g 3.3g	587kcal 23.4g 20.8g 3.7g	594kcal 27.2g 14.6g 4.4g	452kcal 25.2g 8.6g 3.5g	674kcal 26.7g 29.8g 3.0g	705kcal 26.0g 26.2g 3.5g	567kcal 22.3g 18.0g 3.7g
夕食	基本食	米飯 牛肉コロッケ 五目豆 小松菜の味噌汁	米飯 たらねぎポン酢ソース 冷奴 舞茸の味噌汁	米飯 蒸し鶏のごまだれ じゃが煮 キャベツの味噌汁	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 大根の和風サラダ 巻き麩のすまし汁	米飯 赤魚の煮付け 南瓜のいとこ煮 ごぼうの味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 焼きなすのおひたし 大根の味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 大根の中華風サラダ 中華風コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	521kcal 16.2g 14.3g 3.0g	385kcal 23.8g 6.2g 3.7g	505kcal 20.6g 13.5g 2.4g	550kcal 16.3g 23.7g 3.4g	445kcal 20.6g 3.9g 2.8g	381kcal 14.3g 1.9g 3.1g	550kcal 15.7g 19.0g 1.9g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1481kcal 54.6g 38.1g 7.3g	1457kcal 63.2g 45.3g 8.9g	1453kcal 52.2g 41.1g 7.5g	1433kcal 54.2g 49.0g 7.9g	1453kcal 57.4g 45.2g 6.9g	1537kcal 54.8g 43.7g 8.0g	1458kcal 45.3g 45.0g 6.5g

献立メモ



\*チキンステーキジンジャーソース  
刻みしょうがの食感がグセになる  
ジンジャーソース。  
鶏もも肉には私達の体内では作られない  
必須アミノ酸が豊富に含まれています。

\*ほうれん草の白和え  
ほうれん草には鉄分が豊富に含まれます。  
ほうれん草の鉄分(非ヘム鉄)は体内に  
吸収されにくいので、「ビタミンC」や肉や  
魚の「たんぱく質」と一緒に摂ると吸収  
されやすいので貧血予防にはおすすめです。