



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15日(土)	2024年6月16日(日)	2024年6月17日(月)	2024年6月18日(火)	2024年6月19日(水)	2024年6月20日(木)	2024年6月21日(金)	
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 コーヒー	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	345kcal	410kcal	351kcal	401kcal	349kcal	402kcal	325kcal
		たんぱく質	10.6g	12.8g	8.2g	14.2g	11.5g	9.3g	10.1g
		脂質	10.7g	20.0g	10.3g	19.5g	16.9g	12.0g	11.6g
食塩	0.9g	1.0g	0.7g	0.8g	0.9g	0.3g	1.2g		
昼食	基本食	みょうがごはん 冷やし茶そば 冬瓜のそぼろあんかけ きゅうり漬け	ちらし寿司 茶碗蒸し ほうれん草のおかか和え あさりの赤だし	米飯 たらのバター醤油焼き チリコンカン キャベツのサラダ コーンクリームスープ	親子丼 里芋の利休味噌かけ 彩りなます とろろ昆布のすまし汁	生姜ごはん 焼きそば 白菜とちくわの煮びたし オレンジ おくらの味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き 根菜とちくわの炒め煮 冷やしそうめん 豆腐の味噌汁	米飯 豚肉のトンテキ風炒め 南瓜とさつま芋の炊合せ もずく酢 えのきの味噌汁	
		エネルギー	512kcal	482kcal	612kcal	626kcal	606kcal	595kcal	674kcal
		たんぱく質	18.0g	18.7g	29.3g	25.1g	16.2g	22.9g	17.5g
		脂質	6.5g	6.8g	15.7g	17.3g	13.4g	18.9g	25.0g
食塩	4.0g	5.4g	3.7g	4.0g	5.7g	5.0g	4.7g		
夕食	基本食	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 パンプキンサラダ ミネストローネ	米飯 豚かつ チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 巻き麩の味噌汁	米飯 おでん いんげんのおひたし ごぼうの味噌汁	米飯 さばの塩焼き 茄子の揚げ煮 白菜の味噌汁	米飯 肉豆腐 切干大根 キャベツの味噌汁	米飯 鶏もも肉の香草焼き トマトサラダ コンソメスープ	米飯 かれいのしょうが煮 空豆の天ぷら もやしの味噌汁	
		エネルギー	595kcal	537kcal	484kcal	477kcal	470kcal	461kcal	460kcal
		たんぱく質	23.6g	20.2g	18.4g	21.7g	23.3g	20.6g	24.5g
		脂質	21.2g	21.5g	9.6g	15.8g	10.4g	14.1g	9.3g
食塩	1.8g	2.0g	2.9g	2.8g	2.5g	1.7g	2.7g		
合計	エネルギー	1452kcal	1429kcal	1447kcal	1504kcal	1425kcal	1458kcal	1459kcal	
		たんぱく質	52.2g	51.7g	55.9g	61.0g	51.0g	52.8g	52.1g
		脂質	38.4g	48.3g	35.6g	52.6g	40.7g	45.0g	45.9g
		食塩	6.7g	8.4g	7.3g	7.6g	9.1g	7.0g	8.6g

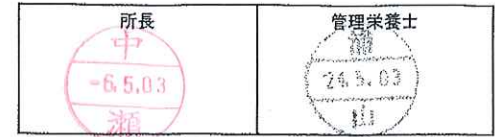
献立メモ



*6/16 父の日
人気メニューのちらし寿司と茶碗蒸しでお祝いします。

*生姜ごはん
生姜のやわらかい風味が食欲を掻き立ててくれます。
味付けは酒と塩でシンプルに。

週間献立表(大領)



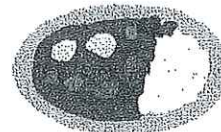
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年6月22日(土)	2024年6月23日(日)	2024年6月24日(月)	2024年6月25日(火)	2024年6月26日(水)	2024年6月27日(木)	2024年6月28日(金)
朝食	基本食	いちご食パン ウインナーソーテー 黄桃缶 牛乳	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 牛乳	クリームパン ベーコンソーテー 白桃缶 アップルジュース	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 じゃが芋とベーコンの煮物 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 パンプキンサラダ バナナ コーヒー
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	349kcal 11.6g 17.3g 1.0g	372kcal 12.3g 12.3g 1.0g	467kcal 10.1g 15.0g 1.1g	373kcal 9.8g 13.1g 1.1g	409kcal 8.2g 14.6g 1.0g	434kcal 14.0g 20.0g 1.6g	496kcal 8.3g 13.7g 1.2g
昼食	基本食	米飯 鶏のから揚げ れんこんのきんぴら オニオンサラダ 里芋の味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 里芋のゆずみそかけ ひじきの白和え 茶そば	たけのこごはん 冷やしぶっかけうどん 大根と豚肉の炒め煮 べったら漬	豚肉と夏野菜カレー にんじんとツナのサラダ フルーチェ(メロン)	米飯 さわらの南蛮漬け 高野豆腐の卵とじ キャベツの青じそ和え わかめの味噌汁	ふりかけごはん 五目ちゃんぽん麺 おくらしょうが和え 杏仁豆腐	オムライス シーザーサラダ みかんヨーグルト コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	611kcal 21.4g 22.8g 2.8g	523kcal 24.8g 11.1g 4.1g	536kcal 13.1g 12.4g 3.5g	718kcal 20.3g 21.1g 3.5g	575kcal 26.1g 19.7g 3.5g	528kcal 18.2g 12.1g 2.7g	583kcal 20.7g 21.0g 2.1g
夕食	基本食	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ おくらのおかか和え ほうれん草の味噌汁	米飯 豚肉のブルコギ風炒め 春雨サラダ もやしの中華スープ	米飯 治部煮 なめたけ冷奴 舞茸の味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き 白菜のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 冷やし茶そば 磯のりの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 ぜんまいの炒り煮 冬瓜の味噌汁	米飯 たらの香り蒸し 五目豆 厚揚げの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	506kcal 18.1g 16.9g 2.8g	602kcal 16.6g 26.3g 2.0g	492kcal 23.9g 15.3g 2.2g	359kcal 18.8g 3.9g 2.2g	556kcal 18.1g 16.5g 3.6g	515kcal 20.8g 17.0g 3.4g	419kcal 25.5g 5.9g 3.4g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1466kcal 51.1g 57.0g 6.6g	1497kcal 53.7g 49.7g 7.1g	1495kcal 47.1g 42.7g 6.8g	1450kcal 48.9g 38.1g 7.2g	1540kcal 52.4g 50.8g 8.1g	1477kcal 53.0g 40.1g 7.7g	1498kcal 54.5g 40.6g 6.7g

献立メモ



*豚肉と夏野菜のカレー
茄子やおくら、トマトなど夏が旬の野菜をふんだんに使用したポークカレーです。



*さわらの南蛮漬け
さわらと3種の野菜を、やさしい南蛮酢に漬け込みます。酢には食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。急激な血糖値の上昇を繰り返すと糖尿病に繋がる恐れがあります。

週間献立表(大領)

所長 下 24.5.03 瀬	管理栄養士 瀬 24.5.03 瀬
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年6月29日(土)	2024年6月30日(日)					
朝食	基本食	ミニ食パン ベーコンソテー 黄桃缶 りんごジャム アップルジュース	レーズンドッグ コールスローサラダ 白桃缶 コーヒー					
		エネルギー	366kcal	354kcal				
		たんぱく質	6.5g	7.6g				
		脂質 食塩	12.5g 0.9g	9.8g 1.0g				
昼食	基本食	米飯 かれいの青じそ香味焼き 厚揚げのみぞれ煮 夏野菜の炊合せ キャベツの味噌汁	米飯 クリームシチュー ビーンズサラダ りんご					
		エネルギー	455kcal	563kcal				
		たんぱく質	25.0g	20.3g				
		脂質 食塩	10.2g 3.0g	19.2g 1.0g				
夕食	基本食	米飯 ポークチャップ 和風きのこスパゲティ クラムチャウダー	米飯 白身魚の磯辺揚げ 茄子田楽 豚汁					
		エネルギー	682kcal	541kcal				
		たんぱく質	24.6g	22.2g				
		脂質 食塩	29.8g 3.1g	16.2g 2.6g				
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1503kcal 56.1g 52.5g 7.0g	1458kcal 50.1g 45.2g 4.6g				

献立メモ



*夏野菜の炊合せ
冬瓜、茄子、かぼちゃ、おからの炊合せです。冷たい小鉢でお召し上がりください。