

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年7月1日(月)	2024年7月2日(火)	2024年7月3日(水)	2024年7月4日(木)	2024年7月5日(金)	2024年7月6日(土)	2024年7月7日(日)
朝食	基本食	いちご食パン カレーソーテー 黄桃缶 牛乳	バターロール じゃが芋とベーコンの煮物 りんご缶 牛乳	ジャムパン ミートボール 白桃缶 コーヒー	カスタードクリームパン キャベツの卵とじ みかん缶 アップルジュース	チョコ食パン ベーコンソーテー りんご缶 牛乳	レーズンドッグ 白菜のスープ煮 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ブロッコリーサラダ みかん缶 アップルジュース
	エネルギー	337kcal	430kcal	419kcal	451kcal	385kcal	398kcal	337kcal
	たんぱく質	11.1g	14.6g	12.6g	11.4g	13.5g	13.1g	6.8g
	脂質	16.2g	17.0g	11.1g	11.6g	21.0g	17.0g	12.4g
	食塩	0.9g	1.4g	1.4g	1.1g	1.1g	1.4g	0.5g
昼食	基本食	米飯 さわらの照り焼き 里芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え ごぼうの味噌汁	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) キャベツのサラダ コンソメスープ	米飯 さばのおろし煮 きんぴらごぼう おぐらのあっさり和え あさりの味噌汁	豚丼 ひじき大豆 白菜とちくわの煮びたし 大根の味噌汁	米飯 カレー南蛮そば キャベツの青じそ和え フルーツポンチ	米飯 太刀魚の蒲焼き 揚げだし豆腐 長芋とおぐらの梅和え なすの味噌汁	穴子ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 冷やしそうめん 豆腐とわかめの赤だし
	エネルギー	557kcal	549kcal	504kcal	631kcal	677kcal	587kcal	705kcal
	たんぱく質	27.8g	21.8g	26.4g	18.8g	16.9g	22.4g	28.3g
	脂質	11.3g	19.8g	11.6g	24.5g	20.7g	22.1g	14.9g
	食塩	2.4g	2.4g	3.4g	4.2g	3.2g	3.5g	7.1g
夕食	基本食	米飯 豚のしょうが焼き 大根のおかか和え 小松菜の味噌汁	米飯 牛肉コロッケ チンゲン菜のしょうが醤油和え 巻き麩の味噌汁	ふりかけごはん お好み焼き 春菊とツナのサラダ 里芋の味噌汁	米飯 赤魚の塩焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 なめこの味噌汁	米飯 干草焼き もやしのごま酢和え 舞茸の味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 胡瓜とかにかまのサラダ さつま芋の味噌汁	米飯 柳川風 もずく酢 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー	518kcal	459kcal	598kcal	380kcal	438kcal	504kcal	461kcal
	たんぱく質	20.7g	11.5g	21.5g	19.3g	18.1g	21.5g	20.2g
	脂質	19.9g	11.3g	23.5g	3.6g	10.3g	16.2g	9.1g
	食塩	2.7g	2.9g	3.2g	2.8g	2.6g	2.7g	3.2g
合計	エネルギー	1412kcal	1438kcal	1521kcal	1462kcal	1500kcal	1489kcal	1503kcal
	たんぱく質	59.6g	47.9g	60.5g	49.5g	48.5g	57.0g	55.3g
	脂質	47.4g	48.1g	46.2g	39.7g	52.0g	55.3g	36.4g
	食塩	6.0g	6.7g	8.0g	8.1g	6.9g	7.6g	10.8g

献立メモ



* 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)
茄子、玉ねぎ、ピーマン、トマトの
夏野菜をたっぷり使って煮込み
彩り鮮やかに仕上げております。



* 7/7 セタ
いつものちらし寿司に穴子をプラスし豪華な食事と
なっております。人気の天ぷらとすると召し上がられる
そうめんとボリューム満点の食事です！



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年7月8日(月)	2024年7月9日(火)	2024年7月10日(水)	2024年7月11日(木)	2024年7月12日(金)	2024年7月13日(土)	2024年7月14日(日)
朝食	基本食	ミニ山シュガー ウインナーソーテ いちごヨーグルト 牛乳	ミニ食パン キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 マーマレードジャム 牛乳	豆乳クリームパン パンプキンサラダ 白桃缶 コーヒ	こしあんパン ミモザサラダ みかん缶 牛乳	いちご食パン コブサラダ バナナ 牛乳	はちみつブンブン ほうれん草と卵のソーテ りんご缶 コーヒ	北海道ミルクパン じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 アップルジュース
	エネルギー	497kcal	367kcal	436kcal	458kcal	430kcal	378kcal	345kcal
	たんぱく質	16.5g	11.1g	9.0g	16.8g	12.8g	11.2g	5.1g
	脂質	19.4g	15.4g	15.7g	14.7g	16.1g	11.2g	9.8g
	食塩	1.6g	0.9g	1.0g	0.8g	0.6g	1.3g	0.7g
昼食	基本食	米飯 鶏もも肉のレモンペッパー焼き ボンゴレビアンコ オニオンサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 あじフライ 南瓜の煮つけ なめこのネバネバ和え 舞茸の味噌汁	とうもろこしごはん 冷やし中華 チンゲン菜と帆立の中華炒め 杏仁豆腐	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 切干大根 白菜のゆかり和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き あさりの卵とじ 五色白和え 椎茸のすまし汁	米飯 かにクリームコロッケ 小松菜のソーテ フレンチサラダ 野菜のミルクスープ	米飯 さわらの山椒焼き ちくわと大根のうま煮 チンゲン菜の辛子和え もやしの味噌汁
	エネルギー	606kcal	543kcal	564kcal	572kcal	472kcal	647kcal	473kcal
	たんぱく質	24.8g	17.7g	17.5g	20.9g	25.7g	17.0g	22.8g
	脂質	21.3g	12.5g	10.4g	21.3g	9.2g	27.1g	12.8g
	食塩	2.5g	2.9g	5.1g	3.0g	2.9g	3.1g	3.1g
夕食	基本食	米飯 かれいのしょうが煮 ブロッコリーのおかか和え しめじの味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ 里芋の白煮 冬瓜の味噌汁	米飯 たらの利休焼き 厚揚げのみぞれ煮 じゃが芋の味噌汁	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ 長芋と桜海老の酢の物 なすの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 えび豆 里芋の味噌汁	米飯 豚じゃが 焼きなすのごま和え 大根の味噌汁	米飯 オムレツ デミグラスソース にんじんとツナのサラダ コンソメスープ
	エネルギー	378kcal	505kcal	477kcal	422kcal	553kcal	533kcal	611kcal
	たんぱく質	25.3g	16.8g	25.9g	15.7g	25.1g	14.6g	22.5g
	脂質	3.7g	16.2g	12.9g	2.0g	18.3g	16.1g	28.1g
	食塩	2.6g	3.0g	2.5g	3.4g	3.2g	2.2g	2.3g
合計	エネルギー	1481kcal	1415kcal	1477kcal	1452kcal	1455kcal	1558kcal	1429kcal
	たんぱく質	66.6g	45.6g	52.4g	53.4g	63.6g	42.8g	50.4g
	脂質	44.4g	44.1g	39.0g	38.0g	43.6g	54.4g	50.7g
	食塩	6.7g	6.8g	8.6g	7.2g	6.7g	6.6g	6.1g

献立メモ



* 鶏もも肉のレモンペッパー焼き
さわやかなレモンの香りとガーリックの旨みが
鶏肉の中までしみ込んでジューシーに
仕上げております。



* 冷やし中華
きゅうり、トマト、ハム、錦糸卵と
彩り鮮やかに盛り付けをし食欲そそる工夫を
しています。ボリューム満点で食べ応えの
あるメニューです。

