

週間献立表(大領)

所長 中 -6.6.13 瀬	管理栄養士 中 06.5.13 井
-----------------------------	--------------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年7月15日(月)	2024年7月16日(火)	2024年7月17日(水)	2024年7月18日(木)	2024年7月19日(金)	2024年7月20日(土)	2024年7月21日(日)
朝食	基本食	ミニ抹茶ツイスト いんげんのピーナツ和え 黄桃缶 牛乳	ミニ食パン パンキンサラダ みかん缶 りんごジャム アップルジュース	レーズンドッグ チンゲン菜のサラダ 白桃缶 コーヒー	こしあんパン ほうれん草と卵のソテー りんご缶 牛乳	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 カレーソーテー 黄桃缶 コーヒー	ミニ食パン ベーコンソーテー 白桃缶 いちごジャム コーヒー
	エネルギー	462kcal	375kcal	342kcal	481kcal	292kcal	361kcal	378kcal
	たんぱく質	16.4g	4.1g	9.2g	19.4g	4.6g	7.5g	8.4g
	脂質	21.1g	12.5g	8.4g	15.4g	8.1g	12.6g	14.3g
	食塩	0.5g	0.7g	1.0g	1.3g	0.7g	1.0g	1.1g
昼食	基本食	山菜ごはん きつねうどん 白菜の塩昆布和え べったら漬	米飯 カレーのムニエル マスタードソース 長芋のソテー トマトとツナのサラダ コーンクリームスープ	夏野菜カレー 大根の和風サラダ みかんヨーグルト	米飯 ほっけの塩焼き 里芋の煮っころがし きゅうりの梅和え 大根の味噌汁	米飯 鶏のから揚げ れんこんのきんぴら チンゲン菜のおろし和え じゃが芋の味噌汁	米飯 太刀魚の煮付け 冬瓜のそぼろあんかけ いんげんと椎茸のごま和え 磯のりの味噌汁	木の葉丼 じゃが煮 キャベツと桜えびのボン酢和え えのきの味噌汁
	エネルギー	451kcal	643kcal	747kcal	438kcal	604kcal	615kcal	534kcal
	たんぱく質	12.2g	26.6g	24.0g	21.5g	21.5g	27.8g	20.7g
	脂質	9.9g	22.1g	21.4g	6.3g	22.9g	21.1g	9.0g
	食塩	4.5g	3.4g	4.2g	4.2g	2.6g	2.3g	4.0g
夕食	基本食	米飯 さばのみそ煮 ごぼうサラダ かき玉汁	米飯 治部煮 おくらしょうが和え あさりの味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 白菜の和え物 わかめの味噌汁	米飯 豚肉のボン酢炒め ぜんまいの炒り煮 しめじの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め なめたけ冷奴 おくら味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 もやしのさっぱり和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 赤魚の電田揚げ おろしあんかけ 炒り豆腐 あさりの味噌汁
	エネルギー	562kcal	465kcal	488kcal	505kcal	550kcal	497kcal	524kcal
	たんぱく質	25.5g	21.5g	20.5g	20.3g	17.9g	15.0g	25.0g
	脂質	21.0g	12.5g	12.0g	17.5g	19.8g	15.7g	13.7g
	食塩	2.6g	2.7g	2.5g	3.2g	3.2g	2.5g	3.0g
合計	エネルギー	1475kcal	1483kcal	1577kcal	1424kcal	1446kcal	1473kcal	1436kcal
	たんぱく質	54.1g	52.2g	53.7g	61.2g	44.0g	50.3g	54.1g
	脂質	52.0g	47.1g	41.8g	39.2g	50.8g	49.4g	37.0g
	食塩	7.6g	6.8g	7.7g	8.7g	6.5g	5.8g	8.1g

献立メモ



*きつねうどん
食べると染み込んだだしが口いっぱい広がるお揚げと、うどんの組み合わせは相性ピッタリです♪



*夏野菜カレー
夏野菜のパプリカ、ゴーヤ、なすがたくさん入った野菜たっぷりのカレーです。
食べて暑い夏を乗り切りましょう！



週間献立表(大領)

所長 中 -6.6.13 瀬	管理栄養士 中 06.6.13 井
---	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年7月22日(月)	2024年7月23日(火)	2024年7月24日(水)	2024年7月25日(木)	2024年7月26日(金)	2024年7月27日(土)	2024年7月28日(日)
朝食	基本食	ミニショコラツイスト 白菜のピーナッツ和え 黄桃缶 牛乳	ジャムパン ミートボール りんご缶 牛乳	チョコ食パン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	レーズンドッグ 白菜のスープ煮 黄桃缶 牛乳	ミニショコラツイスト ブロッコリーサラダ みかん缶 アップルジュース	いちご食パン ウインナーソテー バナナ 牛乳	ミニ黒糖ツイスト コールスローサラダ 黄桃缶 アップルジュース
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	417kcal 13.7g 20.8g 0.5g	457kcal 17.6g 17.1g 1.4g	351kcal 11.7g 17.4g 0.7g	398kcal 13.1g 17.0g 1.4g	398kcal 8.1g 15.5g 0.6g	444kcal 12.9g 17.6g 1.0g
昼食	基本食	米飯 さわらの柚子みそ焼き 茄子の揚げ煮 おくらのおかか和え わかめすまし汁	オムライス マカロニサラダ オレンジ コンソメスープ	うな重 厚揚げのそぼろ煮 桜漬け 巻き麩の赤だし	焼き飯 醤油ラーメン 小松菜のナムル ブルーチェ	米飯 さばの塩焼き がんもの煮物 焼きなすのおひたし 玉ねぎの味噌汁	親子丼 卵の花 キャベツのゆかり和え 舞茸の味噌汁	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 里芋の白煮 玉ねぎサラダ ほうれん草の味噌汁
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	526kcal 24.0g 14.1g 3.0g	564kcal 18.4g 18.0g 1.9g	679kcal 31.4g 25.0g 4.7g	607kcal 21.7g 16.0g 6.5g	488kcal 26.6g 13.5g 3.4g	585kcal 24.9g 16.4g 4.1g
夕食	基本食	米飯 豚肉のブルコギ風炒め 大根の中華風サラダ わかめスープ	米飯 ゴーヤチャンプルー きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 白菜とほうれん草の二色和え しめじの味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き さつま芋のレモン煮 冬瓜の味噌汁	米飯 お好み焼き 彩りなます おくら味噌汁	米飯 かれいの香り蒸し いんげんの酢味噌和え とろろ昆布のすまし汁	米飯 田舎風煮 チンゲン菜のわさび和え なめこの味噌汁
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	568kcal 16.9g 25.3g 1.9g	462kcal 17.2g 15.4g 3.0g	403kcal 19.3g 6.6g 2.5g	429kcal 20.1g 4.0g 1.9g	606kcal 18.1g 22.5g 2.6g	422kcal 25.2g 3.5g 2.7g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1511kcal 54.6g 60.2g 5.4g	1483kcal 53.2g 50.5g 6.3g	1433kcal 62.4g 49.0g 7.9g	1434kcal 54.9g 37.0g 9.8g	1492kcal 52.8g 51.5g 6.6g	1451kcal 63.0g 37.5g 7.8g	1484kcal 46.3g 46.2g 7.2g

献立メモ



*7/24 ~土用の丑の日~

体に良い「う」の付く食べ物が良いとされ、梅や瓜、うどんなどが食されていました。うなぎもその代表で疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。夏バテにより体力が落ちた体にはうってつけの食材です！



*醤油ラーメン

ゆで卵、チャーシュー、もやし、なるとの具沢山のトッピングでボリュームな醤油ラーメンです。お口直しのブルーチェをお召し上がりください♪



週間献立表(大領)

所長 -6.6.13 瀬	管理栄養士 06.6.13 井
--	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年7月29日(月)	2024年7月30日(火)	2024年7月31日(水)				
朝食	基本食	おいものクリームパン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	チョコ食パン いんげんのピーナツ和え 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン キャベツの卵とじ いちごヨーグルト 牛乳				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	438kcal 14.7g 20.4g 1.8g	396kcal 15.0g 18.3g 0.4g	422kcal 17.6g 19.6g 1.2g			
昼食	基本食	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース きのこソテー 大根とえびのサラダ たまごのコンソメスープ	みょうがごはん 冷やし茶そば 根菜とちくわの炒め煮 つぼ漬け	助六寿司 チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 れんこんとひじきのサラダ 南瓜の味噌汁				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	618kcal 27.0g 25.7g 2.5g	494kcal 15.2g 3.1g 4.4g	536kcal 17.4g 22.1g 3.7g			
夕食	基本食	米飯 かぼちゃコロツケ 長芋とかにかまの青じそ和え 磯のりの味噌汁	米飯 八宝菜 焼き餃子 中華スープ	米飯 筑前煮 きゅうりとコーンの甘酢和え じゃが芋の味噌汁				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	479kcal 13.1g 11.3g 2.5g	553kcal 19.5g 22.4g 3.5g	455kcal 17.2g 10.4g 2.8g			
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1535kcal 54.8g 57.4g 6.8g	1443kcal 49.7g 43.8g 8.3g	1413kcal 52.2g 52.1g 7.7g			

献立メモ



*冷やし茶そば
冷たい茶そばにokra、山芋と長芋のそろそろを
トッピングし、食欲がない日でも
するっと召し上がれる一品です。

