

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年8月8日(木)	2024年8月9日(金)	2024年8月10日(土)	2024年8月11日(日)	2024年8月12日(月)	2024年8月13日(火)	2024年8月14日(水)
朝食	基本食	こしあんパン じゃが芋とベーコンの煮物 いちごヨーグルト 牛乳	ミニ食パン カレーソテー りんご缶 マーマレードジャム 牛乳	北海道ミルクパン チンゲン菜のサラダ 白桃缶 コーヒー	はちみつブンブン ミモザサラダ みかん缶 牛乳	カスタードクリームパン ウインナーソテー 黄桃缶 アップルジュース	ミニ食パン キャベツの卵とじ りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン 白菜のスープ煮 白桃缶 牛乳
	エネルギー	546kcal	376kcal	305kcal	393kcal	444kcal	361kcal	361kcal
	たんぱく質	18.4g	11.2g	8.4g	13.6g	8.3g	14.8g	12.3g
	脂質	17.0g	16.4g	9.8g	16.5g	12.1g	17.0g	18.4g
	食塩	1.1g	0.9g	0.7g	0.8g	1.0g	1.1g	1.1g
昼食	基本食	米飯 さわらの南蛮漬け ぜんまいの炒り煮 大根の青じそ和え わかめの味噌汁	ちらし寿司 鶏つくねの野菜あんかけ おくらしょうが和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 たらのムニエル きのこソース 小松菜のソテー シーザーサラダ コーンクリームスープ	生姜ごはん 山菜そば 焼きなすのおひたし ミルク寒天	米飯 さばのみそ煮 揚げだし豆腐 チンゲン菜のわさび和え なめこのかき玉汁	ハヤシライス トマトとツナのサラダ ブルーチェ	米飯 豚肉のブルコギ風炒め えび水餃子のあんかけ 大根の中華風サラダ わかめスープ
	エネルギー	557kcal	536kcal	694kcal	466kcal	543kcal	570kcal	691kcal
	たんぱく質	22.3g	23.6g	24.8g	13.1g	25.8g	20.4g	19.6g
	脂質	17.7g	9.1g	27.0g	2.8g	18.0g	14.8g	29.5g
	食塩	3.3g	4.6g	3.7g	2.1g	3.1g	3.5g	3.7g
夕食	基本食	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 白菜とちくわの煮びたし キャベツの味噌汁	米飯 豚肉の梅風味焼き 里芋の煮っころがし なすの味噌汁	米飯 牛肉コロッケ そらまめの塩昆布和え もやしの味噌汁	米飯 鶏もも肉の香草焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	米飯 豚肉のボン酢炒め ちくわと大根のうま煮 おくら味噌汁	米飯 筑前煮 冷やしそうめん あさりの味噌汁	米飯 かれいの香り蒸し じゃが芋と玉ねぎの煮物 しめじの味噌汁
	エネルギー	383kcal	538kcal	499kcal	571kcal	498kcal	486kcal	386kcal
	たんぱく質	13.9g	20.9g	15.2g	21.7g	19.7g	18.9g	22.1g
	脂質	1.9g	16.0g	12.3g	23.5g	15.9g	9.9g	2.3g
	食塩	3.6g	4.5g	2.8g	1.8g	3.2g	4.4g	3.2g
合計	エネルギー	1486kcal	1450kcal	1498kcal	1430kcal	1485kcal	1417kcal	1438kcal
	たんぱく質	54.6g	55.7g	48.4g	48.4g	53.8g	54.1g	54.0g
	脂質	36.6g	41.5g	49.1g	42.8g	46.0g	41.7g	50.2g
	食塩	8.0g	10.0g	7.2g	4.7g	7.3g	9.0g	8.0g

献立メモ



* さわらの南蛮漬け
さわらに片栗粉をつけて揚けているため
味が絡みやすくなり、野菜との相性ぴったりです。
人参、ピーマン、玉ねぎと多くの野菜も摂れ
栄養満点のメニューです。



* ハヤシライス
じっくり煮込むことで旨味がギュッと
濃縮されています。
お口直しにブルーチェを
お召し上がりください。



週間献立表(大領)

 所長 中 -6.7.16 瀬	 管理栄養士 中 6.7.16 井
--	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年8月15日(木)	2024年8月16日(金)	2024年8月17日(土)	2024年8月18日(日)	2024年8月19日(月)	2024年8月20日(火)	2024年8月21日(水)
朝食	基本食	豆乳クリームパン コブサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニショコラツイスト いんげんのピーナツ和え いちごヨーグルト アップルジュース	レーズンドッグ じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 コーヒー	チョコ食パン 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 牛乳	ミニいちごツイスト カレーソテー 黄桃缶 コーヒー	ミニ食パン ベーコンソテー 白桃缶 いちごジャム アップルジュース
	エネルギー	419kcal	467kcal	388kcal	370kcal	336kcal	361kcal	372kcal
	たんぱく質	14.7g	12.1g	7.7g	15.3g	11.4g	7.5g	6.6g
	脂質	17.4g	15.5g	10.2g	18.3g	15.9g	12.6g	12.5g
	食塩	0.7g	0.4g	1.2g	1.2g	0.9g	1.0g	0.9g
昼食	基本食	雑穀ごはん 精進揚げ ひじきと根菜の煮物 ごま豆腐 なめこの味噌汁	米飯 たらのパター醤油焼き さつま芋のレモン煮 胡瓜の和風サラダ 巻き麩の味噌汁	米飯 デキンスターキ ジンジャーソース ボンゴレビアンコ キャロットラペ コンソメスープ	米飯 太刀魚の塩焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 キャベツの青じそ和え 里芋の味噌汁	とうもろこしごはん ジャージャー麺 切干大根のナムル 杏仁豆腐 中華スープ	米飯 赤魚の西京焼き 茄子の揚げ煮 ほうれん草の辛子和え 磯のりのすまし汁	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 炒り豆腐 大根のおかか和え あさりの味噌汁
	エネルギー	568kcal	464kcal	584kcal	554kcal	586kcal	445kcal	564kcal
	たんぱく質	9.5g	22.5g	24.4g	22.3g	17.1g	21.2g	26.5g
	脂質	12.7g	4.6g	18.5g	17.4g	12.4g	11.0g	18.4g
	食塩	3.6g	2.4g	2.5g	3.1g	2.3g	2.2g	4.3g
夕食	基本食	米飯 干草焼き 卵の花 冬瓜の味噌汁	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 長芋のゆかり和え えのきの味噌汁	米飯 さわらの利休焼き なめこのおろし和え 磯のりの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め チンゲン菜の卵とじ おくら味噌汁	米飯 肉じゃが 五目豆 厚揚げの味噌汁	豚丼 おくらのごま和え さつま芋の味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 里芋の白煮 キャベツの味噌汁
	エネルギー	453kcal	536kcal	493kcal	558kcal	513kcal	618kcal	507kcal
	たんぱく質	17.9g	19.3g	25.4g	17.8g	21.9g	16.7g	20.9g
	脂質	10.4g	19.1g	15.7g	19.9g	9.3g	24.0g	11.9g
	食塩	3.1g	3.2g	2.4g	3.9g	2.7g	3.0g	2.6g
合計	エネルギー	1440kcal	1467kcal	1465kcal	1482kcal	1435kcal	1424kcal	1443kcal
	たんぱく質	42.1g	53.9g	57.5g	55.4g	50.4g	45.4g	54.0g
	脂質	40.5g	39.2g	44.4g	55.6g	37.6g	47.6g	42.8g
	食塩	7.4g	6.0g	6.1g	8.2g	5.9g	6.2g	7.8g

献立メモ



*8/15精進料理

精進料理とは仏教の教えに基づく、肉類や魚類を使わない植物性の食事のことを指します。精進揚げは南瓜、茄子、しいたけ、ししとうを使用し野菜を使った天ぷらとなっています。



*ジャージャー麺

甘辛のひき肉を麺の上にかけて汁なし麺です。シャキシャキのきゅうりとあっさりしたトマトが、彩りと食感のアクセントになっています。