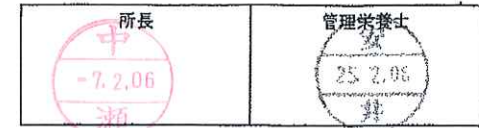


# 週間献立表(大領)



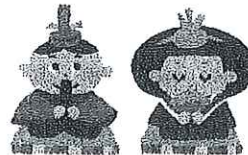
グルメ梓屋社会貢献大領の家

		2025年3月1日(土)	2025年3月2日(日)	2025年3月3日(月)	2025年3月4日(火)	2025年3月5日(水)	2025年3月6日(木)	2025年3月7日(金)	
朝食	基本食	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ミモザサラダ みかん缶 牛乳	いちご食パン ベーコンソテー 白桃缶 コーヒー	レーズンドッグ 白菜のスープ煮 黄桃缶 アップルジュース	チョコ食パン パンプキンサラダ りんご缶 牛乳	ミニ山シユガー コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	ミニ抹茶ツイスト じゃが芋とベーコンの煮物 みかん缶 牛乳	
		エネルギー	376kcal	351kcal	299kcal	354kcal	398kcal	491kcal	447kcal
		たんぱく質	12.3g	12.8g	6.1g	6.3g	11.1g	16.3g	13.2g
		脂質	12.3g	17.4g	10.2g	9.2g	21.0g	18.6g	20.6g
食塩	1.0g	0.7g	0.9g	1.2g	0.9g	1.3g	1.0g		
昼食	基本食	米飯 太刀魚の蒲焼き 高野豆腐の含め煮 焼きなすのおひたし ごぼうの味噌汁	米飯 鶏のハニーマスタードソース 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) マカロニサラダ クラムチャウダー	鮭といくらのおちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 菜の花の白和え 若竹汁	米飯 かにクリームコロッケ ジャーマンポテト フレンチサラダ コンソメスープ	米飯 さばのしょうが煮 きんぴらごぼう おくらのごま和え 巻き麩の味噌汁	親子丼 じゃが煮 きゅうりとわかめの酢の物 あさりの味噌汁	ちりめんごはん 味噌煮込み風うどん 小松菜の煮びたし フルーツポンチ	
		エネルギー	543kcal	703kcal	632kcal	663kcal	516kcal	583kcal	593kcal
		たんぱく質	23.1g	24.3g	27.9g	15.3g	24.5g	24.6g	19.4g
		脂質	18.9g	31.4g	16.5g	28.0g	12.9g	13.9g	15.4g
食塩	3.2g	2.4g	5.0g	3.0g	2.8g	3.8g	3.4g		
夕食	基本食	米飯 おでん そらまめの塩昆布和え 里芋の味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 れんこんの梅和え 厚揚げの味噌汁	米飯 豚肉のボン酢炒め 南瓜の煮つけ もやしの味噌汁	米飯 治部煮 長芋のゆかり和え 冬瓜の味噌汁	米飯 豚肉の梅風味焼き チンゲン菜のなめ茸和え なすの味噌汁	米飯 たらの香り蒸し ブロッコリーのかに風あんかけ 舞茸の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 ひじき大豆 磯のりの味噌汁	
		エネルギー	489kcal	406kcal	520kcal	482kcal	505kcal	369kcal	434kcal
		たんぱく質	19.8g	20.9g	19.5g	21.0g	20.1g	25.4g	20.6g
		脂質	10.0g	5.4g	15.9g	12.5g	16.9g	2.6g	7.9g
食塩	3.3g	3.0g	3.0g	3.0g	4.4g	3.4g	2.7g		
合計	エネルギー	1408kcal	1460kcal	1451kcal	1499kcal	1419kcal	1443kcal	1474kcal	
		たんぱく質	55.2g	58.0g	53.5g	42.6g	55.7g	66.3g	53.2g
		脂質	41.2g	54.2g	42.6g	49.7g	50.8g	35.1g	43.9g
		食塩	7.5g	6.1g	8.9g	7.2g	8.1g	8.5g	7.1g

献立メモ



\*3/3 ひなまつり  
人気のちらし寿司に炙りサーモンといくらをトッピングしいつもより豪華に仕上がっています。  
菜の花、たけのこなど旬の食材を使用した献立でお祝い致します。



\*味噌煮込み風うどん  
新メニュー！野菜の旨みが溶け出して、ほっとする美味しさです。味噌味が、体にじんわり染み渡ります。

