

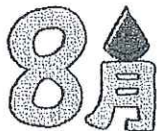
週間献立表(大領)

所長 -6.7.01 瀬	管理栄養士 45.5.29 井
--------------------	-----------------------

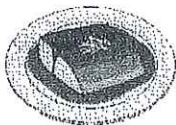
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年8月1日(木)	2024年8月2日(金)	2024年8月3日(土)	2024年8月4日(日)	2024年8月5日(月)	2024年8月6日(火)	2024年8月7日(水)	
朝食	基本食	ジャムパン パンキンサラダ 黄桃缶 コーヒー	レーズンドッグ ベーコンソテー りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 コーヒー	北海道ミルクパン ほうれん草と卵のソテー みかん缶 牛乳	チョコ食パン コールスローサラダ りんご缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ミートボール 黄桃缶 アップルジュース	いちご食パン ブロッコリーサラダ バナナ コーヒー	
		エネルギー	400kcal	426kcal	388kcal	370kcal	351kcal	430kcal	430kcal
		たんぱく質	7.1g	14.4g	8.4g	15.4g	11.7g	11.2g	9.5g
		脂質	11.2g	19.4g	9.2g	18.1g	17.4g	15.9g	13.8g
食塩	1.0g	1.4g	1.4g	1.2g	0.7g	1.2g	0.7g		
昼食	基本食	米飯 かれのいしょうが煮 切干大根 おくらのあっさり和え えのきの味噌汁	米飯 塩からあげ じゃが煮 冷奴 なすの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き きんぴらごぼう 大根の和風サラダ 冬瓜の味噌汁	中華丼 チンゲン菜と帆立の中華炒め 春雨サラダ もやし中華スープ	チキンカレー 夏野菜のマリネ パイナップル	米飯 かれのい山椒焼き ひじき大豆 長芋とささみの梅和え 巻き麩の味噌汁	わかめごはん けんちんうどん いんげんのごま和え べったら漬	
		エネルギー	416kcal	624kcal	600kcal	584kcal	676kcal	462kcal	506kcal
		たんぱく質	26.4g	25.6g	20.8g	19.3g	18.2g	28.1g	15.9g
		脂質	4.4g	23.5g	20.0g	20.2g	19.5g	7.9g	8.1g
食塩	2.9g	2.4g	3.5g	2.7g	3.3g	4.1g	3.9g		
夕食	基本食	米飯 オムレツ デミグラスソース キャベツとツナのサラダ オニオンスープ	米飯 ほっけの塩焼き 南瓜の煮つけ 玉ねぎの味噌汁	米飯 さわらのごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え かき玉汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ キャベツと桜えびのポン酢和え じゃが芋の味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 冬瓜のかに風あんかけ おくらの味噌汁	米飯 ポークチャップ 角切り野菜のサラダ コンソメスープ	米飯 太刀魚の蒲焼き 五色白和え あさりの味噌汁	
		エネルギー	683kcal	421kcal	464kcal	499kcal	378kcal	561kcal	539kcal
		たんぱく質	23.3g	19.9g	26.5g	18.2g	21.0g	20.0g	20.9g
		脂質	35.6g	6.2g	11.9g	16.3g	4.3g	22.4g	19.6g
食塩	2.2g	3.6g	2.2g	2.9g	2.9g	2.2g	2.9g		
合計	エネルギー	1499kcal	1471kcal	1452kcal	1453kcal	1405kcal	1462kcal	1475kcal	
		たんぱく質	56.8g	59.9g	55.7g	52.9g	50.9g	59.3g	46.3g
		脂質	51.2g	49.1g	41.1g	54.6g	41.2g	46.2g	41.5g
		食塩	6.1g	7.4g	7.1g	6.8g	6.9g	7.5g	7.5g

献立メモ



* かれのいしょうが煮
かれのいをゆっくり煮ることで中まで味が染み、柔らかくておいしいです。生姜の香りで魚臭さを抑えています。



* けんちんうどん
大根、人参、椎茸、ごぼうと野菜がたくさん入っています。うどんを食べた後けんちん汁としてもそのままいただけますよ♪