

週間献立表(大領)

所長 中 -7.3.15 瀬	管理栄養士 西 25.3.14 岡
-------------------------	----------------------------

グルメ村屋社会貢献大領の家

		2025年4月1日(火)	2025年4月2日(水)	2025年4月3日(木)	2025年4月4日(金)	2025年4月5日(土)	2025年4月6日(日)	2025年4月7日(月)
朝食	基本食	北海道ミルクパン チンゲン菜のサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニ山シュガー ミモザサラダ みかん缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト 白菜のスープ煮 白桃缶 コーヒー	こしあんパン パンプキンサラダ 黄桃缶 アップルジュース	ミニいちごツイスト いんげんのピーナツ和え りんご缶 牛乳	レーズンドッグ コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	チョコ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 みかん缶 コーヒー
	エネルギー	343kcal	437kcal	385kcal	465kcal	450kcal	442kcal	343kcal
	たんぱく質	13.4g	14.8g	8.6g	8.4g	16.1g	15.1g	6.8g
	脂質	15.8g	16.7g	15.4g	10.3g	19.8g	17.9g	11.8g
	食塩	0.7g	1.2g	1.2g	0.8g	0.5g	1.1g	0.9g
昼食	基本食	米飯 鶏の柚子胡椒焼き じゃが煮 白菜の塩昆布和え えのきの味噌汁	米飯 さわらの山椒焼き 南瓜の煮つけ おくらのしょうが和え 舞茸の味噌汁	米飯 鶏のハニーマスタードソース ミートソーススパゲティ シーザーサラダ オニオンスープ	米飯 赤魚の煮付け がんもの炊合せ 長芋とささみの梅和え 冬瓜の味噌汁	ちらし寿司 厚揚げのみぞれ煮 菜の花とあさりのぬた なめこのかき玉汁	米飯 太刀魚の蒲焼き ブロッコリーのかに風あんかけ 白菜のゆかり和え 磯のりの味噌汁	豚丼 高野豆腐の含め煮 ごぼうサラダ もやしの味噌汁
	エネルギー	506kcal	496kcal	671kcal	457kcal	537kcal	534kcal	717kcal
	たんぱく質	21.6g	22.8g	23.9g	27.5g	19.8g	25.5g	20.1g
	脂質	14.5g	12.6g	27.5g	8.5g	10.6g	17.9g	33.0g
	食塩	3.3g	2.9g	3.1g	3.6g	3.6g	3.3g	3.8g
夕食	基本食	米飯 お好み焼き 胡瓜の和風サラダ 素麺の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 揚げだし豆腐 もやしの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 焼きなすのおひたし じゃが芋の味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 里芋の白煮 ごぼうの味噌汁	米飯 かれいの青じそ香味焼き 空豆とえびの塩炒め 巻き麩の味噌汁	米飯 治部煮 きゅうりとかにかまの酢の物 南瓜の味噌汁	米飯 干草焼き ぜんまいの炒り煮 わかめの味噌汁
	エネルギー	631kcal	470kcal	389kcal	544kcal	427kcal	485kcal	452kcal
	たんぱく質	20.5g	19.8g	20.5g	19.7g	26.9g	21.5g	18.0g
	脂質	23.4g	11.6g	6.1g	19.1g	7.9g	12.7g	10.5g
	食塩	3.1g	2.6g	3.5g	3.0g	2.7g	2.8g	3.2g
合計	エネルギー	1480kcal	1403kcal	1445kcal	1466kcal	1414kcal	1461kcal	1512kcal
	たんぱく質	55.5g	57.4g	53.0g	55.6g	62.8g	62.1g	44.9g
	脂質	53.7g	40.9g	49.0g	37.9g	38.3g	48.5g	55.3g
	食塩	7.1g	6.7g	7.8g	7.4g	6.8g	7.2g	7.9g

献立メモ



*長芋とささみの梅和え
長芋、ささみを刻んだ青じそと梅干しで和えたさっぱりとした一品となっております。



*豚丼
豚肉と玉ねぎをしょうが香る甘辛いタレで味付けしています。しっかりと食べ応えがあります♪



週間献立表(大領)

所長 中 -7.3.15 瀬	管理栄養士 中 12.3.14 岡
-----------------------------------	--------------------------------------

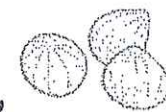
グルメ村屋社会貢献大領の家

		2025年4月8日(火)	2025年4月9日(水)	2025年4月10日(木)	2025年4月11日(金)	2025年4月12日(土)	2025年4月13日(日)	2025年4月14日(月)
朝食	基本食	メープルワッサン 白菜のピーナッツ和え りんご缶 アップルジュース	ミニ食パン カレーソテー 黄桃缶 マーマレードジャム 牛乳	北海道ミルクパン ウインナーソテー みかん缶 牛乳	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 アップルジュース	チョコ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 バナナ 牛乳	北海道ミルクパン ミートボール りんご缶 牛乳	ミルククリームパン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳
	エネルギー	363kcal	376kcal	357kcal	332kcal	480kcal	421kcal	436kcal
	たんぱく質	6.7g	11.2g	12.0g	5.5g	13.1g	16.7g	13.1g
	脂質	11.8g	16.4g	18.0g	4.5g	18.1g	20.7g	20.7g
	食塩	0.3g	0.9g	1.0g	0.8g	0.9g	1.3g	1.0g
昼食	基本食	米飯 鶏の照り焼き 切干大根 小松菜の辛子和え 冬瓜の味噌汁	米飯 豚肉のブルコギ風炒め えび水餃子のあんかけ 中華風トマトサラダ 中華スープ	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 ひじき大豆 しろ菜のおひたし えのきの味噌汁	米飯 ビーフシチュー 角切り野菜のサラダ ブルーチェ(りんご)	ちりめんごはん 山菜そば おくらの白和え ミルク寒天	米飯 さわらのマヨネーズ焼き チリコンカン 新玉ねぎのサラダ コンソメスープ	米飯 豚肉のスタミナ焼き 茄子の揚げ煮 菜の花の柚子浸し わかめの味噌汁
	エネルギー	533kcal	675kcal	533kcal	629kcal	507kcal	588kcal	557kcal
	たんぱく質	22.9g	19.1g	24.3g	21.8g	17.8g	28.3g	21.5g
	脂質	18.2g	28.2g	13.9g	17.3g	5.6g	19.5g	20.5g
	食塩	2.4g	3.3g	3.7g	3.6g	2.7g	2.3g	2.9g
夕食	基本食	米飯 たらのムニエル バジルポン酢ソース フレンチサラダ クラムチャウダー	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ れんこんのきんぴら しめじの味噌汁	親子丼 里芋の利休味噌かけ とろろ昆布のすまし汁	米飯 さばの塩焼き 卵の花 南瓜の味噌汁	米飯 豚肉の味噌炒め チンゲン菜のおかか和え 舞茸のすまし汁	米飯 おでん もずく酢 ごぼうの味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 えび豆 南瓜の味噌汁
	エネルギー	554kcal	405kcal	602kcal	463kcal	528kcal	444kcal	433kcal
	たんぱく質	24.5g	13.9g	24.7g	22.9g	16.5g	15.0g	24.8g
	脂質	21.9g	2.4g	17.2g	11.4g	23.3g	8.0g	6.8g
	食塩	2.7g	3.3g	2.8g	3.0g	2.3g	3.6g	2.7g
合計	エネルギー	1450kcal	1456kcal	1492kcal	1424kcal	1515kcal	1453kcal	1426kcal
	たんぱく質	54.1g	44.2g	61.0g	50.2g	47.4g	60.0g	59.4g
	脂質	51.9g	47.0g	49.1g	33.2g	47.0g	48.2g	48.0g
	食塩	5.4g	7.5g	7.5g	7.4g	5.9g	7.2g	6.6g

献立メモ



* 中華風トマトサラダ
トマト、玉ねぎ、枝豆をごま油と
ポン酢で和えています。中華風味で
さっぱりとお召し上がりいただけます。



* 菜の花の柚子浸し
菜の花、人参、しめじのお浸しに
柚子の香りを添えました。春を
感じられる一品となっております。

