

| | | |
|-----------------|--|--|
| 1 (月) MON | | <p>和朝食 チキンピカタ ●納豆 ●ごぼうサラダ</p> <p>洋朝食 チキンピカタ ●ごぼうサラダ ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン</p> <p>昼食 A 豚ロース肉の味噌漬焼き B メカジキの西京焼き ●かぶのかにあんかけ ●メロン ●ご飯 ●吸い物</p> <p>夕食 あじの煮付け ●さつま芋の甘煮 ●白菜の梅和え ●赤飯 ●味噌汁</p> <p>エネルギー:1,661kcal たんぱく質:66.0g 脂質:38.5g 食塩相当量:8.9g</p> |
| 2 (火) TUE | | <p>和朝食 赤魚の塩焼き ●人参しりしり ●梅干 ●ヨーグルト</p> <p>洋朝食 根菜トマトスープ ●ヨーグルト ●マカロニサラダ ●パン2種</p> <p>昼食 A 牛丼 ●なす利休煮 ●キウイ ●味噌汁 B アジフライとコロッケ ●ご飯</p> <p>夕食 カレイの照り焼き ●炒り豆腐いなり ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●豚汁</p> <p>エネルギー:1,552kcal たんぱく質:59.5g 脂質:37.4g 食塩相当量:7.8g</p> |
| 3 (水) WED | | <p>和朝食 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ</p> <p>洋朝食 目玉焼き ●パンプキンサラダ ●ハム ●スープ ●食パン</p> <p>昼食 A 冷やし小海老天そば ●イカと里芋の煮物 ●オレンジ A いんげんの胡麻和え B 豚角煮 ●ご飯 ●味噌汁</p> <p>夕食 鶏もも肉の塩こうじ焼き ●れんこんと昆布の煮物 ●ブロッコリーの白和え ●ご飯 ●味噌汁</p> <p>エネルギー:1,629kcal たんぱく質:63.5g 脂質:44.7g 食塩相当量:9.6g</p> |
| 4 (木) THU | | <p>和朝食 あじの干物 ●つば漬 ●ヨーグルト</p> <p>洋朝食 チキンのオープン焼き ●ヨーグルト ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン</p> <p>昼食 A メカジキのロースト トマトサルサ B イタリアンハンバーグ ●キャベツと蒸し鶏のサラダ ●野菜ジュース ●ご飯 ●スープ</p> <p>夕食 八宝菜 ●餃子 ●もやしナムル ●ご飯 ●スープ</p> <p>エネルギー:1,640kcal たんぱく質:66.7g 脂質:46.1g 食塩相当量:8.0g</p> |
| 5 (金) FRI | | <p>和朝食 だし巻き卵 ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ</p> <p>洋朝食 ス克蘭ブルエッグ ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ ●食パン</p> <p>昼食 A メンチカツとクリームコロッケ B 鶏ももの照り焼き ●田楽味噌大根煮 ●うぐいす豆 ●ご飯 ●味噌汁</p> <p>夕食 鮭の塩焼き ●味付とろろ ●ほうれん草のお浸し ●ご飯 ●味噌汁</p> <p>エネルギー:1,658kcal たんぱく質:56.6g 脂質:50.2g 食塩相当量:9.3g</p> |
| 6 (土) SAT | | <p>和朝食 赤魚のみぞれ煮 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え ●黄桃缶</p> <p>洋朝食 サンドイッチ ●パンプキンサラダ ●黄桃缶 ●チキンフリット ●豆乳コーンポタージュ</p> <p>昼食 A ハヤシライス B 牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●サラダ ●パイナップル ●スープ</p> <p>夕食 メバルの煮付け ●山形だし奴 ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁</p> <p>エネルギー:1,550kcal たんぱく質:58.1g 脂質:32.5g 食塩相当量:9.8g</p> |
| 7 (日) SUN | | <p>和朝食 厚揚げの煮物 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト</p> <p>洋朝食 野菜スープ ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン</p> <p>行事食 七夕御膳 ●穴子ちらし寿司 ●米なすの肉味噌がけ ●茶碗蒸し ●吸い物 ●甘味</p> <p>夕食 鶏のさっぱり大根おろしダレ ●モロヘイヤの辛子和え ●金時豆 ●ご飯 ●味噌汁</p> <p>エネルギー:1,589kcal たんぱく質:57.4g 脂質:27.2g 食塩相当量:9.4g</p> |



御献立表

OKONDATE

2024
7月
1日~7日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

行事食 七夕御膳

短冊に願いを込めて・・・七夕の日に、彩り豊かな和食御膳をご用意します。



昼食



7日 (日)

季節のおやつ Seasonal Dessert

江戸久寿餅

夏の時期限定の涼を感じられるおやつです。東京発祥の久寿餅でもっちりとして歯切れの良い食感が特徴です。

2日 (火)



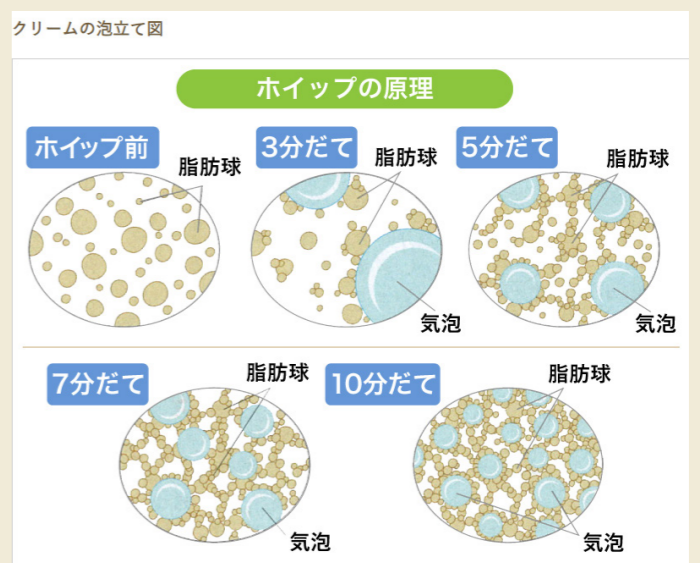
- MENU
- 穴子ちらし寿司 穴子と色鮮やかな食材を散りばめました。
 - 米なすの肉味噌がけ 夏が旬の米なすを油で揚げてジューシーに仕上げました。
 - 茶碗蒸し 海老とオクラ、クコの実をのせた口あたりなめらかな冷製の茶碗蒸しです。
 - 吸い物 京手まり麩とそうめんの吸い物です。
 - 甘味 透かし見える緑の楓の葉が美しい錦玉「すだれ」と甘夏みかんです。

こだわり 料理のコツ③ 生クリームはなぜ泡立つの？

●ホイップ前
液状のクリームは脂肪が細かい粒子(脂肪球)として水(脱脂乳)の中に分散している状態です。脂肪球は一粒ずつ脂肪球膜で覆われています。

●ホイップ開始
生クリームの中に含まれている脂肪球に衝撃を与えると、脂肪球同士が凝集して気泡を取り込みながらどんどんつながって、網目のような構造を作り出します。そして、この網目構造が次々に形成されることで、クリームが泡立っていきます。

●6~8分立て
ホイップを続けると、安定化した気泡が増加し、凝集した脂肪球に囲まれ、気泡が網目のような構造を作り、クリーム全体が粘性を持つようになります。ホイップするほど網目構造は緻密になっていき、クリームの粘りが増して硬さが出てきます。どの程度までホイップするかは用途によりませんが、ケーキのデコレーションに使う場合、クリームは8分立てくらいを終点とします。



※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。※衛生管理上、7月~9月、12月~2月の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。
 ※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。
 ※朝食のドリンクは月・水・金曜日は牛乳、火・日曜日はりんごジュース、木曜日はオレンジジュース、土曜日は野菜ジュースを提供致します。

| | | | | | | | |
|------------------|-------|-------|---------------------------------------|--|---|----------------------|---|
| 8 (月) MON | A | B | 和朝食 ●スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆 | 洋朝食 ●スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン | 新メニュー A 牛肉と野菜のオイスター炒め お肉と野菜がたっぷりいただけます♪ B 海老チリ ●ほうれん草ナムル ●オレンジ ●ご飯 ●スープ | 間食 ライチゼリー | 夕食 あじの塩焼き ●卵の花 ●白菜のお浸し ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,584kcal たんぱく質:61.1g 脂質:44.0g 食塩相当量:9.2g |
| 9 (火) TUE | A | B | 和朝食 ●はんぺんの玉子とじ ●味海苔 ●ヨーグルト | 洋朝食 ●ミネストローネ ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種 | A 舌平目のムニエルバター醤油ソースがけ ●さつま芋とれんこんの和え物 ●バナナ B 豚肉の冷しゃぶポン酢 ●パン2種 ●スープ ●ご飯 ●味噌汁 | 間食 バームクーヘン | 夕食 じゃが芋と鶏の煮物 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,555kcal たんぱく質:58.0g 脂質:41.3g 食塩相当量:7.6g |
| 10 (水) WED | A | B | 和朝食 ●赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ | 洋朝食 ●タラのクリーム煮 ●チリコンカン ●パンプキンサラダ ●スープ ●食パン | A カレイと夏野菜のおろし煮 ●牛肉とごぼう煮 ●メロン ●ご飯 B 鶏もも肉の味噌漬け焼き ●味噌汁 ●吸い物 | 間食 ところてん | 夕食 豚ロースの塩こうじ焼き ●冷奴 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,528kcal たんぱく質:61.8g 脂質:36.5g 食塩相当量:8.5g |
| 11 (木) THU | A | B | 和朝食 ●さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト | 洋朝食 ●じゃが芋ポタージュ ●ヨーグルト ●カニ風味サラダ ●焼きたてハムヨパン | A 豚ヒレ肉のピカタ ●夏野菜のマリネ ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁 | 間食 バニラアイス | 夕食 スズキの塩焼き ●金平ポテト ●海老ときゅうりの辛子酢味噌 ●とうもろこし ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,585kcal たんぱく質:59.4g 脂質:31.6g 食塩相当量:10.4g |
| 12 (金) FRI | A | B | 和朝食 ●オムレツ ●じゃがベーコン ●ツナとキャベツの炒め煮 | 洋朝食 ●オムレツ ●じゃがベーコン ●スープ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●食パン | A ナポリタンスパゲティー ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●グリーンアボカドジュース ●白菜スープ ●ご飯 | 間食 スイーツ 盛り合わせ | 夕食 赤魚のはぶて焼き ●大豆の五目煮 ●かぶの梅和え ●ご飯 ●赤だし味噌汁 エネルギー:1,561kcal たんぱく質:57.3g 脂質:44.5g 食塩相当量:9.5g |
| 13 (土) SAT | A | B | 和朝食 ●つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ | 洋朝食 ●つくねの照り焼き ●ごぼうサラダ ●さつま芋の甘露煮 ●スープ ●食パン | A 海老フライとかぼちゃコロッケ ●オクラのお浸し ●パイナップル ●ご飯 B サーロインステーキ トマトサルサ ●味噌汁 ●スープ | 間食 紅茶ゼリー | 夕食 そばろ三色丼 ●豆腐のかにあんかけ ●白菜と人参の胡麻和え ●味噌汁 エネルギー:1,716kcal たんぱく質:53.7g 脂質:44.6g 食塩相当量:9.7g |
| 14 (日) SUN | A | B | 和朝食 ●あじの味醂焼き ●つば漬 ●ふりかけ ●オクラの胡麻和え | 洋朝食 ●サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポタージュ ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●みかん缶 | A そんぼのカレー ●サラダ ●プルーンヨーグルト ●スープ | 間食 チーズ パウンドケーキ | 夕食 金目鯛の煮付け ●ゴーヤチャンプルー ●小松菜のおかか ●ご飯 ●味噌汁 エネルギー:1,657kcal たんぱく質:58.8g 脂質:43.0g 食塩相当量:11.5g |



御献立表

OKONDATE

2024
7月
8日~14日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

新メニュー New Menu



8日
(月)



12日
(金)

牛肉と野菜の オイスター炒め

昼食

牛肉の旨みと野菜の甘みをコクのあるオイスターソースでまとめました。ご飯が進む一品です。

グリーン アボカドジュース

昼食

さっぱりと飲みやすい手作りジュースです。アボカドにはビタミンやミネラルが豊富で、健康や美容に必要な栄養が含まれています。



栄養士のひとこと

7月から中華料理の新メニュー「牛肉と野菜のオイスター炒め」が登場します。料理の味付けで使用されているオイスターソースは中華料理に欠かせない調味料の一つです。牡蠣の香り・コク・旨みがバランス良く生かされ、和食料理や洋食料理でも隠し味などで幅広い用途に使用されています。そんなオイスターソースは、牡蠣の調理中に火を消し忘れ、鍋底に香りのよい濃厚なソースがたまることがはじまりだといわれています。牛肉の旨みと野菜の甘み、オイスターソースのコクをお楽しみいただければと思います。



管理栄養士 宮本

15 (月) MON 海の日

選べる昼食

| | | | |
|-----|--|---------------------------|--|
| 和朝食 | チキンピカタ ●納豆 ●ごぼうサラダ | 洋朝食 | チキンピカタ ●ごぼうサラダ ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン |
| 昼食 | A ミートローフ ●いんげんのバターソテー ●マンゴーとパプリカのジュース ●ご飯 A スープ B 味噌汁 | B 白身魚と野菜の甘酢あん ●コーヒーゼリー | 間食 |
| 夕食 | 沖目鯛の山椒焼き ●ピーマンの塩昆布和え ●キャベツのお浸し ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,661kcal たんぱく質:59.9g 脂質:47.5g 食塩相当量:7.3g

16 (火) TUE

選べる昼食

| | | | |
|-----|---|-------------------|-----------------------------------|
| 和朝食 | 赤魚の塩焼き ●人参しりしり ●梅干 ●ヨーグルト | 洋朝食 | 根菜トマトスープ ●ヨーグルト ●マカロニサラダ ●パン2種 |
| 昼食 | A 豚の生姜焼き ●玉子豆腐 ●チンゲン菜のおかか ●ご飯 ●味噌汁 | B あじの煮付け ●カステラ | 間食 |
| 夕食 | サーモンのけんちん蒸し ●さつま芋のレモン煮 ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,602kcal たんぱく質:58.9g 脂質:38.7g 食塩相当量:8.2g

17 (水) WED

選べる昼食

| | | | |
|-----|--|----------------------|---------------------------------|
| 和朝食 | 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ | 洋朝食 | 目玉焼き ●パンプキンサラダ ●ハム ●スープ ●食パン |
| 昼食 | A 季節の天ぷら ●ほうれん草のお浸し ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁 | B 牛肉とごぼうの柳川風 ●かき氷 | 間食 |
| 夕食 | 鶏とキャベツの味噌炒め ●汲み上げ湯葉 ●ゴールデンキウイ ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁 | | |

エネルギー:1,657kcal たんぱく質:57.7g 脂質:41.0g 食塩相当量:7.7g

18 (木) THU

選べる昼食

| | | | |
|-----|--|-----|---|
| 和朝食 | あじの干物 ●つぼ漬 ●ヨーグルト | 洋朝食 | チキンのオープン焼き ●ヨーグルト ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン |
| 昼食 | 100年フード A 四日市とんてき B しょう油とかつおが香る焼きうどん ●ブロッコリーの白和え ●バナナ ●味噌汁 A ご飯 | 間食 | 米こうじ甘酒とせんべい |
| 夕食 | 赤魚の塩こうじ焼き ●牛肉の煮物 ●カリフラワーの柚子胡椒 ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,685kcal たんぱく質:68.0g 脂質:41.5g 食塩相当量:8.3g

19 (金) FRI

選べる昼食

| | | | |
|-----|---|--------------------|---|
| 和朝食 | だし巻き卵 ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ | 洋朝食 | スクランブルエッグ ●タラモサラダ ●ポロニアソーセージ ●スープ ●食パン |
| 昼食 | A 太刀魚の紹興酒蒸し ●もやしナムル ●スイカ ●ご飯 ●スープ | B 麻婆なす ●マンゴープリン | 間食 |
| 夕食 | 豆腐ハンバーグ きのこソース ●冬瓜のあんかけ ●モロヘイヤの辛子和え ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,618kcal たんぱく質:59.0g 脂質:49.3g 食塩相当量:9.0g

20 (土) SAT

選べる昼食

| | | | |
|-----|---|--------------------|---|
| 和朝食 | 赤魚のみぞれ煮 ●人参しりしり ●オクラの胡麻和え ●黄桃缶 | 洋朝食 | サンドイッチ ●パンプキンサラダ ●黄桃缶 ●チキンフリット ●豆乳コーンポタージュ |
| 昼食 | A すだちそうめん ●かき揚げ ●イカと里芋の煮物 ●マンゴー B ご飯 | B メバルの煮付け ●どら焼き | 間食 |
| 夕食 | 鯖の塩焼き ●ほうれん草とカニのお浸し ●もずく酢 ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,600kcal たんぱく質:57.3g 脂質:47.0g 食塩相当量:9.7g

21 (日) SUN

選べる昼食

| | | | |
|-----|---|----------------------------------|-------------------------------------|
| 和朝食 | 厚揚げの煮物 ●きんぴらごぼう ●ヨーグルト | 洋朝食 | 野菜スープ ●ヨーグルト ●ごぼうサラダ ●焼きたてクロワッサン |
| 昼食 | A オムライス トマトクリームソース ●さつま芋とブロッコリーの和え物 ●パイナップル ●にんじんのポタージュ B パン2種 | B 舌平目のムニエル バター醤油ソースがけ ●黒ごまプリン | 間食 |
| 夕食 | カレーの煮付け ●レバーの甘辛煮 ●高野豆腐 ●ご飯 ●味噌汁 | | |

エネルギー:1,679kcal たんぱく質:61.1g 脂質:43.6g 食塩相当量:8.3g



御献立表

OKONDATE

2024
7月
15日~21日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

100年フード Food Culture



18日 (木)

市街地では戦後まもなくからお店で提供されていたといわれています。中華料理店や肉料理店から広がり、工場も多く働く街のスタミナ料理として定着、現在では洋食、レストラン、ラーメン店、居酒屋など四日市市内のいたるところで食べられます。



四日市とんてき 昼食

季節メニュー Seasonal Menu

太刀魚の紹興酒蒸し 昼食

旬の太刀魚を中華の一品に仕上げました。紹興酒蒸しにすることで脂を落としつつふっくらと仕上げ、暑い夏でもさっぱりと召し上がれます。



19日 (金)

バイヤーのひとこと



スイカは果物？それとも野菜？どちらでしょうか。野菜の定義としては、①田んぼや畑で栽培されている、②副食物（米のように主食ではなく）である、③加工を必要としないもの、④木に実るものではない、などとされています。なのでスイカは実質【野菜】なのですが、私たちが普段食べる場合には野菜として食べるというよりフルーツ（果物）として食べる機会が圧倒的に多い為【果実的野菜】と呼ばれているのです。「野菜だけど、食べ方によっては果物にも野菜にもなる」というわけです。実は『メロン』『イチゴ』なども【果実的野菜】と呼ばれています。



担当 今村

22 (月) MON

和朝食: スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●納豆

洋朝食: スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●洋梨缶 ●スープ ●食パン

昼食: A 三元豚のロースカツ ●小松菜の磯辺和え ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁 B 海老フライとかぼちゃコロケ ●オレンジ ●シャーベット

夕食: がんもと夏野菜の炊き合わせ ●牛肉とごぼう煮 ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,680kcal たんぱく質:58.5g 脂質:46.2g 食塩相当量:8.9g

23 (火) TUE

和朝食: 車麩の煮物 ●味海苔 ●ヨーグルト

洋朝食: ミネストローネ ●ヨーグルト ●カリフラワーとツナのサラダ ●パン2種

昼食: A 豚角煮 ●冷奴 ●きんぴられんこん ●ご飯 ●味噌汁 B スズキの塩焼き ●人形焼

夕食: タラのグリル ねぎとフレッシュトマトのソース ●コールスロー ●バナナ ●ご飯 ●冷製ポターージュ

エネルギー:1,671kcal たんぱく質:58.0g 脂質:36.3g 食塩相当量:6.9g

24 (水) WED

和朝食: 赤魚の粕漬け焼き ●たらこ ●パンプキンサラダ

洋朝食: タラのクリーム煮 ●チリコンカン ●パンプキンサラダ ●スープ ●食パン

昼食: 土用の丑の日 鰻御膳 ●鰻重 ●天ぷら ●冬瓜の煮物 ●ジュンサイの酢の物 ●吸い物 ●マンゴー

夕食: 鶏ももの照り焼き ●ひじきの煮物 ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,739kcal たんぱく質:69.1g 脂質:45.9g 食塩相当量:9.1g

25 (木) THU

和朝食: さつま揚げの煮物 ●しば漬 ●ヨーグルト

洋朝食: ジャガ芋ポターージュ ●ヨーグルト ●カニ風味サラダ ●焼きたてハムヨパン

昼食: A 冷やし温玉肉うどん ●揚げ豆腐のゆずあん ●オレンジ ●キャベツの塩昆布和え B 沖目鯛の山椒焼き ●二色練りようかん ●黒豆茶

夕食: 鯖の味噌煮 ●筑前煮 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●吸い物

エネルギー:1,625kcal たんぱく質:54.2g 脂質:46.9g 食塩相当量:7.9g

26 (金) FRI

和朝食: オムレツ ●じゃがベーコン ●ツナとキャベツの炒め煮

洋朝食: オムレツ ●じゃがベーコン ●スープ ●ツナとキャベツの炒め煮 ●食パン

昼食: A あじのムニエル ポン酢ソース ●いんげんのバターソテー ●メロン ●ご飯 ●スープ B ポークソテー トマトサルサ ●エクレア

夕食: 肉じゃが ●卵の花 ●小松菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,603kcal たんぱく質:56.7g 脂質:43.1g 食塩相当量:8.8g

27 (土) SAT

和朝食: つくねの照り焼き ●さつま芋の甘露煮 ●ごぼうサラダ

洋朝食: つくねの照り焼き ●ごぼうサラダ ●さつま芋の甘露煮 ●スープ ●食パン

昼食: A 鶏もも肉のジューシー唐揚げ ●大根の柚子味噌 ●キウイ ●ご飯 ●味噌汁 B 赤魚の塩こうじ焼き ●クッキーとココア

夕食: 巻き寿司 ●金平ポテト ●もやしとハムのお浸し ●味噌汁

エネルギー:1,670kcal たんぱく質:53.5g 脂質:41.3g 食塩相当量:9.7g

28 (日) SUN

和朝食: あじの味醂焼き ●つば漬 ●サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポターージュ ●ふりかけ ●オクラの胡麻和え ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●みかん缶

洋朝食: サンドイッチ ●豆乳かぼちゃポターージュ ●チキンフリット ●ポテトサラダ ●みかん缶

昼食: A 麻婆豆腐 ●シューマイ ●パイナップル ●スープ ●ご飯 B 海老と帆立のカレー ●ごま団子

夕食: 銀ダラの煮付け ●ちくわと昆布の煮物 ●なすのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,607kcal たんぱく質:57.5g 脂質:39.9g 食塩相当量:10.0g



御献立表

OKONDATE

2024 7月 22日~31日

キッチンからのお知らせ Kitchen Information

24日 (水) 土用の丑の日 鰻御膳

「う」のつく食べ物を食べると夏負けしないという風習があります。

MENU

- 鰻重 ふっくらとやわらかい鰻をご用意しました。鰻には疲労回復に効果的な栄養素が豊富で、夏バテ予防にもぴったりです。
- 天ぷら 夏野菜のなす・かぼちゃ・みょうがをさっくりと揚げました。
- 冬瓜の煮物 冬瓜、オクラ、海老の上品な味付けの煮物です。
- ジュンサイの酢の物 旬のジュンサイをさっぱりと。
- 吸い物 ●マンゴー

肉の日 Meat Day

29日 (月) ポークとチキンのミックスグリル

夏のバーベキューをイメージした一品です。醤油ベースのスパシーなタレにホエー豚とチキンを漬け込んで焼きました。

29 (月) MON

和朝食: チキンピカタ ●納豆 ●ごぼうサラダ

洋朝食: チキンピカタ ●ごぼうサラダ ●ほうれん草洋風和え ●スープ ●食パン

昼食: 肉の日 ポークとチキンのミックスグリル ●サラダ ●洋梨缶 ●ご飯 ●スープ

夕食: 鯛の塩焼き ●ねぎ焼きポン酢 ●味付とろろ ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,717kcal たんぱく質:69.3g 脂質:50.4g 食塩相当量:8.8g

30 (火) TUE

和朝食: 赤魚の塩焼き ●人参しりしり ●梅干 ●ヨーグルト

洋朝食: 根菜トマトスープ ●ヨーグルト ●マカロニサラダ ●パン2種

昼食: A 冷やし中華 ●餃子 ●バナナ B ご飯・スープ

夕食: 牛肉野菜炒め ●炒り豆腐いなり ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,582kcal たんぱく質:57.0g 脂質:45.5g 食塩相当量:10.4g

31 (水) WED

和朝食: 目玉焼き ●ハム ●パンプキンサラダ

洋朝食: 目玉焼き ●パンプキンサラダ ●ハム ●スープ ●食パン

昼食: A ポークビーンズカレー ●サラダ ●野菜ジュース ●スープ B パン2種

夕食: いわしのみぞれ煮 ●長芋の肉味噌がけ ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

エネルギー:1,694kcal たんぱく質:60.4g 脂質:49.2g 食塩相当量:8.4g