

週間献立表(大領)

所長 -39.03 額	管理栄養士 03.02 井
-----------------------	-------------------------

グルメ杵屋社会貢献 大領の家

		2021年9月15日(水)	2021年9月16日(木)	2021年9月17日(金)	2021年9月18日(土)	2021年9月19日(日)	2021年9月20日(月)	2021年9月21日(火)	
朝食	基本食	北海道ミルクパン コブサラダ みかん缶 牛乳	クリームパン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳	ミニチョコ食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き りんご缶 牛乳	カスタードロール いんげんのサラダ いちごヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン ウインナーソテー 白桃缶 アップルジュース	いちご食パン ミニオムレツ みかん缶 コーヒー	黒糖ロールパン ほうれん草の卵とじ 黄桃缶 牛乳	
		エネルギー	391kcal	462kcal	429kcal	463kcal	378kcal	390kcal	403kcal
		たんぱく質	12.9g	14.7g	14.8g	15.8g	6.2g	11.1g	17.7g
		脂質	17.5g	17.9g	19.3g	21.2g	12.2g	12.5g	16.0g
	食塩	0.7g	1.1g	0.9g	1.0g	1.0g	0.9g	1.8g	
昼食	基本食	米飯 赤魚の竜田揚げ おろしあんかけ 高野豆腐の卵とじ もやしとちくわのごま酢和え 里芋の味噌汁	さつま芋ごはん 梅こんぶそば 厚揚げのみぞれ煮 べつたら漬け	親子丼 茄子の揚げ煮 しる菜のおかか和え なめこの赤だし	米飯 麻婆豆腐 春雨サラダ マンゴープリン 中華スープ	赤飯 天ぷら盛り合わせ 刺身三種盛り合わせ 小松菜の酢味噌和え 磯のりのすまし汁	秋の吹き寄せご飯 さんまの塩焼き さつま芋の煮物 チンゲン菜のおひたし 舞茸の味噌汁	ハヤシライス ブロッコリーとたまごのサラダ フルーチェ(りんご)	
		エネルギー	535kcal	484kcal	607kcal	588kcal	546kcal	636kcal	638kcal
		たんぱく質	26.7g	15.2g	24.8g	17.9g	32.1g	25.5g	22.9g
		脂質	15.6g	6.9g	20.2g	20.6g	9.5g	21.0g	22.2g
	食塩	3.0g	4.4g	3.6g	1.3g	4.8g	5.7g	3.6g	
夕食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き 白菜のゆずみそ和え とろろ昆布のすまし汁	米飯 太刀魚の蒲焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 えのきの味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ キャベツと桜えびのポン酢和え 大根の味噌汁	米飯 鮭の塩焼き 卵豆腐 キャベツの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き そらまめの塩昆布和え おくら味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 もずく酢 玉ねぎの味噌汁	米飯 かぼちゃコロケ いんげんのおひたし 巻き麩の味噌汁	
		エネルギー	512kcal	516kcal	380kcal	423kcal	529kcal	395kcal	460kcal
		たんぱく質	18.6g	19.2g	15.4g	26.7g	24.9g	17.2g	11.3g
		脂質	17.4g	16.8g	2.0g	9.5g	17.5g	6.4g	12.0g
	食塩	3.6g	2.9g	3.4g	3.2g	2.2g	2.4g	2.2g	
合計	エネルギー	1438kcal	1462kcal	1416kcal	1474kcal	1453kcal	1421kcal	1501kcal	
		たんぱく質	58.2g	49.1g	55.0g	60.4g	63.2g	53.8g	51.9g
		脂質	50.5g	41.6g	41.5g	51.3g	39.2g	39.9g	50.2g
		食塩	7.3g	8.4g	7.9g	5.5g	8.0g	9.0g	7.6g

献立メモ



* 9月19日 ~祝 敬老の日~
 敬老の日、おめでとうございます。
 感謝の気持ちを込めて、お祝いします。赤飯や天ぷら、刺身盛り合せなどをご用意しました。
 みなさんの長寿と健康を願っています。

