

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献 大領の家

		2021年9月22日(水)	2021年9月23日(木)	2021年9月24日(金)	2021年9月25日(土)	2021年9月26日(日)	2021年9月27日(月)	2021年9月28日(火)
朝食	基本食	レーズンロール ミニハンバーグ バナナ アップルジュース	こしあんパン きゅうりのサラダ りんご缶 牛乳	抹茶食パン ロールキャベツ 白桃缶 コーヒー	バターロール ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 いちごジャム アップルジュース	ミニチョコ食パン コブサラダ みかんヨーグルト コーヒー	黒糖ロールパン 目玉焼き 白桃缶 アップルジュース	北海道ミルクパン ロールキャベツ みかん缶 牛乳
	エネルギー	491kcal	473kcal	326kcal	395kcal	394kcal	392kcal	420kcal
	たんぱく質	12.6g	16.2g	9.1g	10.1g	9.4g	11.2g	12.9g
	脂質	9.9g	14.3g	7.9g	7.5g	14.2g	10.5g	19.5g
食塩	1.3g	1.0g	2.3g	1.1g	0.7g	1.0g	1.9g	
昼食	基本食	米飯 蒸し鶏のおろしポン酢 ちくわと大根のうま煮 白菜の辛子和え あさりの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 五目豆 きゅうりの梅和え しめじの味噌汁	米飯 豚肉のポン酢炒め ぜんまいの炒り煮 小松菜のなめ茸和え なすの味噌汁	米飯 鶏のから揚げ 里芋の煮っころがし もやしのさっぱり和え えのきの味噌汁	枝豆ごはん お好み焼き 切干大根 チンゲン菜のしょうが醤油和え ごぼうの味噌汁	米飯 フィッシュアンドチップス コーテージパイ ポロネーションチキンサラダ スコッチフロス	オムライス シーザーサラダ りんご かぼちゃのコンソメスープ
	エネルギー	481kcal	582kcal	537kcal	609kcal	665kcal	688kcal	546kcal
	たんぱく質	23.0g	23.2g	21.9g	23.3g	24.3g	30.1g	18.4g
	脂質	12.7g	21.2g	18.5g	23.5g	25.8g	23.3g	17.6g
食塩	2.9g	3.6g	3.7g	3.1g	3.6g	2.7g	1.9g	
夕食	基本食	米飯 ぶりの照り焼き 大根の和風サラダ もやしの味噌汁	米飯 さわらのごまみそ焼き 高野豆腐の含め煮 かき玉汁	米飯 カレイのムニエル マスタードソース トマトサラダ コーンクリームスープ	木の葉丼 アスパラのごま和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 赤魚の煮付け あさりの卵とじ おくら味噌汁	米飯 肉豆腐 れんこんの酢の物 わかめの味噌汁	米飯 あじの南蛮漬け 白菜のおかか和え ほうれん草の味噌汁
	エネルギー	487kcal	492kcal	560kcal	492kcal	403kcal	454kcal	491kcal
	たんぱく質	22.5g	27.0g	23.6g	18.9g	23.3g	21.9g	23.5g
	脂質	15.4g	14.4g	19.9g	9.8g	6.7g	8.7g	12.5g
食塩	2.1g	2.3g	2.1g	3.2g	2.8g	2.5g	3.6g	
合計	エネルギー	1459kcal	1547kcal	1423kcal	1496kcal	1462kcal	1534kcal	1457kcal
	たんぱく質	58.1g	66.4g	54.6g	52.3g	57.0g	63.2g	54.8g
	脂質	38.0g	49.9g	46.3g	40.8g	46.7g	42.5g	49.6g
	食塩	6.3g	6.9g	8.1g	7.4g	7.1g	6.2g	7.4g

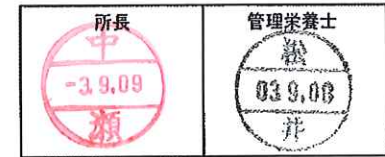
献立メモ



*世界の料理 ~イギリス~
イギリスはヨーロッパの国々のひとつで4つの地域で構成されています。
イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドです。
イギリスは紅茶の国ともいわれ、アフタヌーンティーは日本でも大人気です。
ローストビーフ、フィッシュアンドチップス、パイ、チェダーチーズ、
サンドイッチなどイギリス発祥の料理や食材はたくさんあります。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献 大領の家

		2021年9月29日(水)	2021年9月30日(木)					
朝食	基本食	クリームパン カレーソテー 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト コールスロー いちごヨーグルト コーヒー					
		エネルギー	471kcal	432kcal				
		たんぱく質	14.8g	10.1g				
		脂質	18.9g	16.2g				
		食塩	1.1g	1.0g				
昼食	基本食	高菜ごはん 五目ちゃんぽん類 小松菜のナムル 種なし巨峰	米飯 ぶりの幽庵焼き 揚げだし豆腐 春菊とわかめのおひたし キャベツの味噌汁					
		エネルギー	536kcal	550kcal				
		たんぱく質	17.4g	24.4g				
		脂質	11.3g	19.8g				
		食塩	2.6g	3.2g				
夕食	基本食	米飯 さわらの柚子みそ焼き 大根のそぼろあんかけ 素麺のすまし汁	米飯 治部煮 長芋のゆかり和え 厚揚げの味噌汁					
		エネルギー	474kcal	504kcal				
		たんぱく質	23.5g	22.6g				
		脂質	9.3g	14.2g				
		食塩	4.0g	3.0g				
合計		エネルギー	1481kcal	1486kcal				
		たんぱく質	55.7g	57.1g				
		脂質	39.5g	50.2g				
		食塩	7.7g	7.2g				

献立メモ



*五目ちゃんぽん類
キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん
椎茸などのたっぷり野菜と豚肉、えびが
入った具沢山ちゃんぽん麺です。

