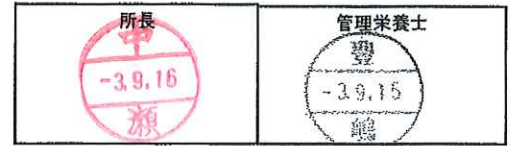
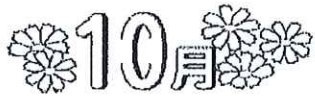


週間献立表(大領)



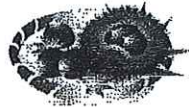
グルメ梓屋社会貢献大領の家

		2021年10月1日(金)	2021年10月2日(土)	2021年10月3日(日)	2021年10月4日(月)	2021年10月5日(火)	2021年10月6日(水)	2021年10月7日(木)
朝食	基本食	ミニチョコ食パン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 コーヒー	カスタードロール 目玉焼き みかん缶 アップルジュース	抹茶食パン ミニオムレツ 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン ミニハンバーグ 黄桃缶 牛乳	バターロール ウインナーソテー りんご缶 マーマレードジャム コーヒー	こしあんパン いんげんのサラダ いちごヨーグルト 牛乳	いちご食パン キャベツのケチャップ炒め 白桃缶 アップルジュース
	エネルギー	367kcal	416kcal	386kcal	436kcal	398kcal	512kcal	368kcal
	たんぱく質	7.1g	9.2g	17.3g	17.9g	9.7g	19.2g	5.7g
	脂質	13.1g	14.3g	13.7g	17.2g	11.2g	15.4g	10.7g
	食塩	1.0g	0.7g	1.3g	1.5g	1.5g	0.9g	0.9g
昼食	基本食	米飯 みそカツ 卵の花 白菜のおかか和え けんちん汁	米飯 鮭の香草焼き ナポリタンスパゲティ さつま芋サラダ クラムチャウダー	米飯 クリームシチュー ほうれん草とベーコンのソテー 梨	栗ごはん きのごそば 春菊とわかめのおひたし 種なし巨峰	海鮮ちらし寿司 秋の茶碗蒸し べったら漬 巻き麩の赤だし	米飯 タンドリーチキン ポトフ にんじんとツナのサラダ オニオンスープ	米飯 あじフライ きんぴらごぼう しろ菜の柚子浸し キャベツの味噌汁
	エネルギー	582kcal	657kcal	499kcal	507kcal	603kcal	603kcal	535kcal
	たんぱく質	21.7g	28.1g	18.3g	16.0g	37.6g	24.1g	17.8g
	脂質	20.2g	20.5g	14.3g	5.2g	10.8g	22.9g	13.3g
	食塩	2.6g	2.6g	1.2g	3.5g	5.9g	1.8g	3.2g
夕食	基本食	米飯 干草焼き 鶏つくねの野菜あんかけ わかめの味噌汁	米飯 おでん アスパラのごま和え 冬瓜の味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き 南瓜のいとこ煮 あさりの味噌汁	米飯 かぼちゃコロッケ 五目煮 厚揚げの味噌汁	米飯 田舎風煮 彩りなます 磯のりの味噌汁	米飯 さわらのおろし煮 里芋の煮っころがし ほうれん草の味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き じゃが煮 豆腐の味噌汁
	エネルギー	482kcal	436kcal	543kcal	500kcal	579kcal	447kcal	552kcal
	たんぱく質	25.7g	16.7g	20.7g	13.4g	18.1g	23.0g	19.9g
	脂質	12.8g	8.5g	16.1g	13.5g	21.5g	8.9g	19.5g
	食塩	3.2g	3.1g	3.3g	2.9g	2.8g	2.9g	
合計	エネルギー	1431kcal	1509kcal	1428kcal	1443kcal	1580kcal	1562kcal	1455kcal
	たんぱく質	54.5g	54.0g	56.3g	47.3g	65.4g	66.3g	43.4g
	脂質	46.1g	43.3g	44.1g	35.9g	43.5g	47.2g	43.5g
	食塩	6.8g	6.4g	5.8g	7.9g	10.2g	5.5g	7.0g

献立メモ





*みそカツ
名古屋名物のみそカツ。
濃厚なコクと風味が特徴的な八丁味噌を
ベースにした甘口のみそあんかけのたれ
です。



*栗ごはん
ホクホクの栗ごはん。
栗の甘さが引き立つ、シンプルな
味つけです。

*海鮮ちらし
今年度も年に1度のがんこ寿司の日に
かわって、海鮮ちらしを提供します。
まぐろ、サーモン、ほたて、えびをのせた
鮮やかなちらし寿司です。お楽しみに。

週間献立表(大領)

 所長 -3.9.16 額	 管理栄養士 -3.9.15 額
--	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2021年10月8日(金)	2021年10月9日(土)	2021年10月10日(日)	2021年10月11日(月)	2021年10月12日(火)	2021年10月13日(水)	2021年10月14日(木)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ロールキャベツ バナナ コーヒー	抹茶食パン 小松菜のソテー みかん缶 牛乳	ミニ山シュガー ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳	カスタードロール 玉ねぎサラダ 白桃缶 コーヒー	レーズンロール ウインナーソテー バナナ アップルジュース	こしあんパン ミニハンバーグ みかん缶 牛乳	ミニ食パン カレーソテー 白桃缶 マーメイドジャム 牛乳
	エネルギー	473kcal	349kcal	446kcal	363kcal	454kcal	513kcal	344kcal
	たんぱく質	9.2g	13.9g	16.1g	7.9g	9.2g	19.5g	11.8g
	脂質	13.6g	13.3g	15.2g	11.3g	9.8g	15.4g	12.7g
	食塩	1.9g	1.5g	1.3g	1.1g	1.2g	1.1g	1.2g
昼食	基本食	米飯 たらねぎのねぎポン酢ソース チンゲン菜と帆立の中華炒め 春雨サラダ ワンタンスープ	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め がんもの炊合せ もやしのごま酢和え ごぼうの味噌汁	米飯 味噌ラーメン 焼き餃子 マンゴープリン	米飯 鮭の照り焼き 舞茸の天ぷら 五色白和え 白菜の味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース きのこソテー キャベツのサラダ コーンクリームスープ	米飯 さわらの幽庵焼き 茄子田楽 長芋と桜海老の酢の物 なめこのかき玉汁	豚丼 冬瓜のかにあんかけ 切干大根の梅甘酢和え わかめの味噌汁
	エネルギー	506kcal	632kcal	653kcal	514kcal	665kcal	471kcal	641kcal
	たんぱく質	24.7g	20.8g	19.5g	25.1g	26.2g	25.6g	18.4g
	脂質	13.6g	27.9g	18.3g	13.0g	28.5g	9.9g	23.9g
	食塩	4.2g	3.2g	8.0g	3.2g	3.1g	2.2g	3.9g
夕食	基本食	親子丼 なめこのおろし和え もやし味噌汁	米飯 赤魚の竜田揚げ おろしあんかけ 五目豆 素麺の味噌汁	米飯 かれいのしょうが煮 小松菜の煮びたし とろろ昆布の味噌汁	米飯 豚肉のポン酢炒め だし巻き卵 えのきの味噌汁	米飯 肉じゃが れんこんの梅和え なすの味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ 白菜の辛子和え 厚揚げの味噌汁	米飯 鱈のバター醤油焼き チンゲン菜の卵とじ 南瓜の味噌汁
	エネルギー	527kcal	519kcal	381kcal	559kcal	436kcal	481kcal	422kcal
	たんぱく質	23.1g	24.1g	22.4g	27.2g	15.7g	23.3g	23.4g
	脂質	14.0g	13.9g	3.9g	22.5g	4.6g	15.1g	6.2g
	食塩	2.9g	2.8g	2.8g	3.9g	3.3g	2.6g	
合計	エネルギー	1506kcal	1500kcal	1480kcal	1436kcal	1555kcal	1465kcal	1407kcal
	たんぱく質	57.0g	58.8g	58.0g	60.2g	51.1g	68.4g	53.6g
	脂質	41.2g	55.1g	37.4g	46.8g	42.9g	40.4g	42.8g
	食塩	9.0g	7.5g	12.1g	8.2g	7.6g	6.6g	7.7g

献立メモ



*** たらねぎのねぎポン酢ソース**
ネギポン酢ソースは白ねぎのみじん切りに、ポン酢、ごま油を入れて作ります。白ねぎには硫化アリルという成分が含まれ、血液凝固を防ぎ、血液をサラサラにする効果があります。また血中コレステロールを下げる働きもあるため動脈硬化などの予防にも効果あると言われています。



*** 舞茸の天ぷら**
9月～10月にかけて旬を迎えると言われる舞茸は今では年中スーパーで手に入ります。さっくりと天ぷらにして歯ごたえをお楽しみください。

*** 茄子田楽**
甘い味噌が皮までやわらかいとろろの茄子に良く合います。茄子は油との相性が良く、油と一緒に摂ることで栄養素の吸収も高まります。