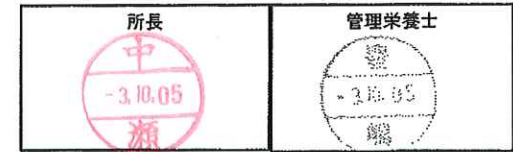


# 週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2021年10月15日(金)	2021年10月16日(土)	2021年10月17日(日)	2021年10月18日(月)	2021年10月19日(火)	2021年10月20日(水)	2021年10月21日(木)
朝食	基本食	ミニチョコ食パン 目玉焼き りんご缶 コーヒー	クリームパン コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン 胡瓜のサラダ 黄桃缶 コーヒー	黒糖ロールパン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ミニオムレツ みかん缶 アップルジュース	カスタードロール ポテトとベーコンのチーズ焼き バナナ コーヒー	バターロール ウインナーソーテー 黄桃缶 マーマレードジャム アップルジュース
	エネルギー	422kcal	517kcal	347kcal	381kcal	390kcal	482kcal	396kcal
	たんぱく質	11.0g	17.2g	8.2g	14.1g	9.3g	11.1g	7.9g
	脂質 食塩	16.1g 0.8g	20.9g 1.0g	10.1g 1.1g	15.3g 1.4g	11.3g 0.7g	13.2g 1.0g	9.6g 1.3g
昼食	基本食	キーマカレー 大根サラダ 柿	米飯 かれのいのれんこんあんかけ 里芋のゆずみそかけ しろ菜の辛子和え しめじのすまし汁	米飯 大根と豚バラの煮物 揚げだし豆腐 チンゲン菜のなめ茸和え なすの味噌汁	米飯 蒸し鶏のごまだれ ブロッコリーの中華炒め もやしとザーサイの和え物 スープ(中華風コーン)	米飯 鮭の南蛮漬け ぜんまい炒り煮 ほうれん草の白和え あさりの味噌汁	ゆずの炊きこみごはん けんちんうどん 小松菜の酢味噌和え フルーチェ(ぶどう)	米飯 かれのいのチーズ焼き 茄子のペペロンチーノ フレンチサラダ コンソメスープ
	エネルギー	654kcal	534kcal	572kcal	671kcal	589kcal	504kcal	612kcal
	たんぱく質	20.5g	23.1g	17.2g	31.2g	28.2g	14.4g	26.1g
	脂質 食塩	21.2g 3.8g	11.0g 4.7g	22.0g 2.9g	20.7g 3.4g	17.2g 4.5g	8.7g 4.0g	22.3g 3.5g
夕食	基本食	米飯 豆腐ハンバーグ おくらのおかか和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 柳川風 彩りなます えのきの味噌汁	米飯 ぶりの照り焼き あさりの卵とじ 茶そば	米飯 赤魚の西京焼き 切干大根 磯のりの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 白菜のゆかり和え 大根の味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き 里芋の白煮 なめこの味噌汁	牛丼 大根の梅おかか和え おくら味噌汁
	エネルギー	501kcal	453kcal	552kcal	403kcal	525kcal	552kcal	461kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	27.4g	21.1g	14.9g	19.7g	20.4g
	脂質 食塩	16.2g 2.9g	9.1g 2.8g	16.2g 2.8g	6.0g 2.3g	16.4g 2.9g	17.8g 3.2g	6.5g 3.4g
合計	エネルギー	1577kcal	1504kcal	1471kcal	1455kcal	1504kcal	1538kcal	1469kcal
	たんぱく質	49.2g	61.3g	52.8g	66.4g	52.4g	45.2g	54.4g
	脂質	53.5g	41.0g	48.3g	42.0g	44.9g	39.7g	38.4g
	食塩	7.5g	8.5g	6.8g	7.1g	8.1g	8.2g	8.2g

献立メモ



\*キーマカレー  
肉の旨味とスパイスが一体となった、  
人気メニュー、キーマカレーです。  
「キーマ」とは細かく切り刻んだという  
意味だそうです。

\*けんちんうどん  
味が染みた根菜類とやさしい味のお出汁が  
身も心も温めてくれます。