

# 週間献立表(大領)

所長  中 -3.10.06 中	管理栄養士  中 -3.10.06 中
------------------------------	---------------------------------

グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2021年10月22日(金)	2021年10月23日(土)	2021年10月24日(日)	2021年10月25日(月)	2021年10月26日(火)	2021年10月27日(水)	2021年10月28日(木)
朝食	基本食	レーズンロール コールスローサラダ バナナ コーヒー	いちご食パン ロールキャベツ 白桃缶 コーヒー	クリームパン コブサラダ バナナヨーグルト 牛乳	ミニチョコ食パン キャベツのケチャップ炒め 黄桃缶 牛乳	抹茶食パン キャベツのトマト煮込み みかん缶 牛乳	黒糖ロールパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 白桃缶 アップルジュース	黒糖ロールパン カレーソテー 白桃缶 牛乳
	エネルギー	439kcal	376kcal	491kcal	422kcal	356kcal	357kcal	390kcal
	たんぱく質	10.4g	7.9g	17.1g	12.2g	13.9g	10.0g	14.2g
	脂質	10.3g	12.9g	19.0g	20.3g	12.9g	7.5g	16.3g
食塩	1.2g	1.9g	0.8g	1.0g	1.9g	1.1g	1.4g	
昼食	基本食	米飯 鶏のから揚げ さつま芋のレモン煮 柿ときのこの白和え 白菜の味噌汁	米飯 アイリッシュシチュー コルカノン スモークサーモンのサラダ	米飯 太刀魚の蒲焼き 南瓜の煮つけ キャベツと桜えびのボン酢和え しめじの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き れんこんのきんぴら 白菜とほうれん草の二色和え もやしの味噌汁	中華丼 春雨サラダ 杏仁豆腐 キムチスープ	米飯 マカロニグラタン ほうれん草の和風サラダ ミネストローネ	米飯 鶏の照り焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 焼きなすのおひたし 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー	653kcal	683kcal	544kcal	560kcal	607kcal	650kcal	562kcal
	たんぱく質	22.6g	25.3g	21.7g	20.9g	19.2g	29.6g	24.5g
	脂質	25.5g	26.7g	17.2g	19.6g	17.8g	22.5g	17.0g
食塩	2.3g	5.8g	3.2g	3.2g	3.1g	3.2g	2.5g	
夕食	基本食	米飯 さわらの幽庵焼き ひじき大豆 えのきの味噌汁	米飯 かに玉あんかけ 焼き餃子 中華スープ	米飯 筑前煮 小松菜のわさび和え あさりの味噌汁	米飯 白身魚の天ぷらおろしボン酢 金時豆の甘煮 さつま芋の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 ごま豆腐 舞茸の味噌汁	米飯 ゆかりごはん 梅こんぶうどん 厚揚げのそぼろ煮 たくあん	米飯 太刀魚の煮付け 白菜の青じそ和え 冬瓜の味噌汁
	エネルギー	424kcal	468kcal	424kcal	526kcal	511kcal	464kcal	475kcal
	たんぱく質	22.6g	16.5g	17.5g	20.8g	18.2g	15.2g	18.7g
	脂質	9.0g	17.0g	9.7g	11.9g	7.6g	8.5g	16.0g
食塩	2.6g	2.7g	2.8g	2.7g	2.7g	4.8g	2.3g	
合計	エネルギー	1516kcal	1527kcal	1459kcal	1508kcal	1474kcal	1471kcal	1427kcal
	たんぱく質	55.6g	49.7g	56.3g	53.9g	51.3g	54.8g	57.4g
	脂質	44.8g	56.6g	45.9g	51.8g	38.3g	38.5g	49.3g
	食塩	6.1g	10.4g	6.8g	6.9g	7.7g	9.1g	6.2g

献立メモ



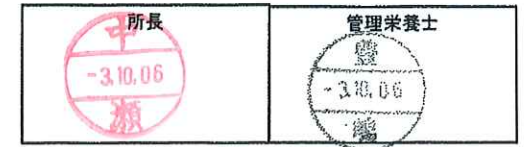
\* 10/23世界の料理～アイルランド～

第20回目はイギリスの隣に位置する島国、アイルランドです。アイリッシュシチューは、アイルランドの代表的な料理です。ポトフのようなシチューで、日本の肉じゃがに例えられることもあります。今回は羊肉(マトン)のかわりに牛肉を使用します。コルカノンは野菜やベーコンが入ったマッシュポテトのサラダのことで、ケールが旬のハロウィンの季節の伝統的な料理として親しまれています。



\* たらものムニエルマスタードソース  
マスタードソースはオリーブオイルに粒マスタード、しょうゆ、レモン果汁を加えて作ります。バターがきいたムニエルと酸味の効いたソースが相性抜群です。

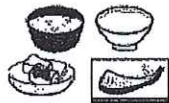
# 週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2021年10月29日(金)	2021年10月30日(土)	2021年10月31日(日)			
朝食	基本食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	こしあんパン ベーコンソテー りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン ミニハンバーグ みかん缶 アップルジュース	チーズ蒸しパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 コーヒー			
		507kcal	412kcal	354kcal			
		17.7g	9.6g	6.5g			
		18.2g	12.2g	12.2g			
		1.2g	1.0g	1.1g			
昼食	基本食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	鮭ちらし いなりとふきの炊合せ おくらのしょうが和え 大根の赤だし	枝豆ごはん 焼きそば もやしとちくわのごま酢和え フルーツポンチ 大根の味噌汁	カレーピラフ 鶏もも肉のレモンペッパー焼き ほうれん草としめじのソテー パンプキンサラダ パンプキンスープ			
		590kcal	701kcal	769kcal			
		22.3g	22.9g	27.0g			
		15.2g	16.1g	37.1g			
		4.9g	5.8g	3.4g			
夕食	基本食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 ポークチャップ にんじんとツナのサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ ぜんまいの炒り煮 ごぼうの味噌汁	米飯 かれいのしょうが煮 里芋の白煮 えのきの味噌汁			
		524kcal	417kcal	382kcal			
		23.2g	14.8g	21.5g			
		17.6g	3.5g	2.1g			
		2.0g	3.4g	2.8g			
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1621kcal	1530kcal	1505kcal			
		63.2g	47.3g	55.0g			
		51.0g	31.8g	51.4g			
		8.1g	10.2g	7.3g			

献立メモ



\* 鮭ちらし  
鮭の身の赤色の成分はアスタキサンチンと  
呼ばれ、強い抗酸化作用をしめす、カロテノイドの  
一種です。アスタキサンチンは動脈硬化の予防や  
疲労回復などに効果がある成分です。

\* 10/31  
HAPPY HALLOWEEN♪

