

週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献 大領の家

		2021年11月1日(月)	2021年11月2日(火)	2021年11月3日(水)	2021年11月4日(木)	2021年11月5日(金)	2021年11月6日(土)	2021年11月7日(日)
朝食	基本食	ミニチョコ食パン ほうれん草のソテー りんご缶 牛乳	黒糖ロールパン ウイナーソテー みかん缶 コーヒー	抹茶食パン ミニハンバーグ 桃ヨーグルト 牛乳	ミニ山シュガー ロールキャベツ パナナ 牛乳	チーズแฮมロール コブサラダ 白桃缶 アップルジュース	ホワイトミルクパン ベーコンソテー みかん缶 牛乳	バターロール 目玉焼き 黄桃缶 いちごジャム コーヒー
	エネルギー	415kcal	356kcal	443kcal	540kcal	408kcal	489kcal	432kcal
	たんぱく質	12.7g	9.7g	19.4g	15.2g	7.2g	13.4g	13.1g
	脂質 食塩	20.6g 1.3g	11.2g 1.5g	16.1g 1.7g	17.1g 2.2g	20.3g 1.1g	22.7g 1.1g	12.1g 1.2g
昼食	基本食	米飯 白身魚の磯辺揚げ じゃが煮 いんげんのごま和え なめこの味噌汁	チキンカレー キャベツとツナのサラダ りんご	香のごはん さんまの蒲焼き 茶碗蒸し チンゲン菜のなめ其和え キャベツの味噌汁	かやくごはん きつねうどん 茄子の肉みそかけ べったら漬	米飯 蒸し鶏のごまだれ ブロッコリー中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	米飯 豚のしょうが焼き 高野豆腐の卵とじ 大根の和風サラダ 冬瓜の味噌汁	ちらし寿司 里芋のそぼろ煮 おくらのごま和え 巻き麩の赤だし
	エネルギー	544kcal	659kcal	506kcal	504kcal	571kcal	583kcal	527kcal
	たんぱく質	21.7g	19.3g	20.9g	15.1g	26.3g	25.8g	15.9g
	脂質 食塩	12.4g 2.6g	19.0g 3.6g	17.7g 3.6g	10.0g 5.2g	17.7g 2.2g	22.6g 3.7g	7.2g 4.3g
夕食	基本食	米飯 和風おろしハンバーグ 五目煮 さつま芋の味噌汁	米飯 たらしの利休焼き 南瓜の煮つけ 磯のりのすまし汁	米飯 麻婆豆腐 きゅうりとコーンの甘酢和え わかめスープ	米飯 鮭の照り焼き 五目豆 素麺の味噌汁	木の葉丼 大根とあさりの煮物 もやしの味噌汁	米飯 さばの塩焼き 白菜の辛子和え 粕汁	米飯 太刀魚の煮付け きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁
	エネルギー	513kcal	444kcal	499kcal	425kcal	490kcal	465kcal	523kcal
	たんぱく質	19.0g	21.9g	17.2g	25.5g	17.8g	23.9g	19.7g
	脂質 食塩	13.1g 3.4g	8.4g 3.0g	17.4g 1.2g	6.4g 2.7g	8.8g 3.8g	11.0g 2.6g	18.1g 2.2g
合計	エネルギー	1472kcal	1459kcal	1448kcal	1469kcal	1469kcal	1537kcal	1482kcal
	たんぱく質	53.4g	50.9g	57.5g	55.8g	51.3g	63.1g	48.7g
	脂質	46.1g	38.6g	51.2g	33.5g	46.8g	56.3g	37.4g
	食塩	7.3g	8.1g	6.5g	10.1g	7.1g	7.4g	7.7g

献立メモ



*11月3日 ~文化の日~
文化の日は国民の祝日のひとつで
「自由と平和を愛し、文化をすすめる」日
とされています。秋が旬の食材を
ふんだんに使った献立です。



*蒸し鶏のごまだれ
鶏もも肉は長ねぎ、しょうがと一緒に
蒸すことで臭みが消え、お肉もふっくらと
仕上がります。

