

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献 大領の家

		2021年11月8日(月)	2021年11月9日(火)	2021年11月10日(水)	2021年11月11日(木)	2021年11月12日(金)	2021年11月13日(土)	2021年11月14日(日)
朝食	基本食	チーズ蒸しパン 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 コールスローサラダ りんご缶 牛乳	いちご食パン カレーソテー みかん缶 牛乳	クリームパン ベーコンソテー いちごヨーグルト コーヒー	バターロール 目玉焼き 黄桃缶 マーマレードジャム アップルジュース	ミニチョコ食パン ウインナーソテー りんご缶 コーヒー	ミニ抹茶ツイスト ミニハンバーグ 白桃缶 牛乳
	エネルギー	372kcal	386kcal	404kcal	519kcal	430kcal	388kcal	464kcal
	たんぱく質	7.4g	14.1g	12.5g	14.4g	11.2g	7.7g	16.0g
	脂質	10.6g	16.2g	18.5g	18.7g	10.5g	15.2g	20.9g
	食塩	0.8g	1.2g	1.1g	1.4g	1.0g	1.1g	1.2g
昼食	基本食	米飯 タンドリーチキン ポトフ トマトサラダ コーンクリームスープ	米飯 赤魚のおろし煮 さつま芋の天ぷら アスパラの白和え かき玉汁	焼き飯 醤油ラーメン 切干大根のナムル マンゴープリン	米飯 豚肉のスタミナ焼き 温奴 しろ菜のごま和え キャベツの味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ あさりの卵とじ もやしのさっぱり和え えのきの味噌汁	米飯 たらのチリソース シュウマイの中華あんかけ 小松菜の酢味噌和え 卵の中華風スープ	ハヤシライス にんじんとツナのサラダ 梨
	エネルギー	648kcal	529kcal	633kcal	532kcal	547kcal	530kcal	564kcal
	たんぱく質	25.0g	24.1g	20.8g	23.7g	22.0g	21.5g	19.9g
	脂質	25.7g	14.7g	18.5g	17.9g	19.3g	11.8g	15.2g
	食塩	2.2g	2.6g	6.6g	2.7g	4.0g	3.5g	3.3g
夕食	基本食	米飯 かぼちゃコロケ 長芋のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き チンゲン菜のわさび和え なすの味噌汁	米飯 あじのしょうが煮 キャベツと根えびのポン酢和え 厚揚げの味噌汁	米飯 さわらの西京焼き ぜんまいの炒り煮 あさりのすまし汁	米飯 治部煮 なめこのネバネバ和え ごぼうの味噌汁	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 そらまめの塩昆布和え とろろ昆布のすまし汁	米飯 ほっけの塩焼き さつま芋の煮物 しめじの味噌汁
	エネルギー	470kcal	534kcal	401kcal	427kcal	477kcal	523kcal	444kcal
	たんぱく質	10.8g	19.3g	24.8g	22.1g	21.2g	18.0g	20.4g
	脂質	10.7g	18.8g	5.5g	9.3g	12.4g	21.3g	7.5g
	食塩	3.0g	3.0g	2.7g	3.3g	2.3g	4.5g	3.7g
合計	エネルギー	1490kcal	1449kcal	1438kcal	1478kcal	1454kcal	1441kcal	1472kcal
	たんぱく質	43.2g	57.5g	58.1g	60.2g	54.4g	47.2g	56.3g
	脂質	47.0g	49.7g	42.5g	45.9g	42.2g	48.3g	43.6g
	食塩	6.0g	6.8g	10.4g	7.4g	7.3g	9.1g	8.2g

献立メモ



* さつま芋の天ぷら
外はさくさく、中はほくほくな
さつま芋の天ぷらです。
さつま芋はじっくりと火を通すことで
あま〜くなります。



* 焼き飯
炊飯器でつくる焼き飯です。
オイスターソースを入れることで
うま味がアップします。



* 豚肉のスタミナ焼き
キャベツ、人参、玉ねぎなどの
野菜と豚肉を焼肉のたれでさつと
炒めた一品です。甘辛い味つけで
ごはんがどんどん進みます。