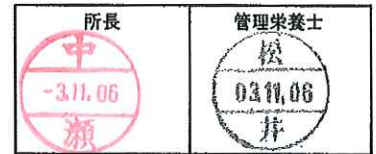


# 週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献 大領の家

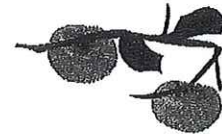
		2021年11月15日(月)	2021年11月16日(火)	2021年11月17日(水)	2021年11月18日(木)	2021年11月19日(金)	2021年11月20日(土)	2021年11月21日(日)
朝食	基本食	いちご食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き バナナ コーヒー	チーズハムロール ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳	黒糖ロールパン きゅうりのサラダ みかん缶 牛乳	チーズ蒸しパン 目玉焼き りんご缶 コーヒー	北海道ミルクパン ロールキャベツ 白桃缶 アップルジュース	ホワイトミルクパン ミニオムレツ みかん缶 コーヒー	ごしあんパン ウインナーソテー バナナ 牛乳
	エネルギー	472kcal	467kcal	392kcal	409kcal	376kcal	475kcal	574kcal
	たんぱく質	11.4g	13.6g	14.8g	10.4g	6.1g	12.0g	17.4g
	脂質	11.6g	29.5g	16.3g	15.2g	11.7g	16.7g	15.7g
食塩	1.0g	1.7g	1.4g	0.9g	1.7g	0.9g	1.1g	
昼食	基本食	ふりかけごはん お好み焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 ほうれん草のおろし和え 大根の味噌汁	枝豆ごはん 梅こんぶそば 鶏つくねの野菜あんかけ 柿	米飯 鮭のバター醤油焼き ジャーマンポテト フレンチサラダ コンソメスープ	米飯 チキン南蛮 根菜とちくわの炒め煮 白菜の青じそ和え 冬瓜の味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き 切干大根 おくらのおっさり和え 素麺のすまし汁	助六寿司 牛肉のしぐれ煮 さつま芋の白和え 豆腐とわかめの赤だし	ゆかりごはん 玉子あんかけうどん 茄子田楽 高菜漬け
	エネルギー	613kcal	532kcal	598kcal	588kcal	523kcal	536kcal	398kcal
	たんぱく質	21.0g	25.8g	26.9g	19.3g	22.8g	21.7g	10.3g
	脂質	24.2g	7.3g	21.7g	18.5g	17.2g	17.5g	2.7g
食塩	3.0g	4.3g	1.8g	4.7g	3.7g	4.0g	3.0g	
夕食	基本食	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 長芋ともずくの酢の物 なすの味噌汁	米飯 さばの幽庵焼き アスパラのごま和え なめこの味噌汁	米飯 かに玉あんかけ 焼き餃子 もやしの中華スープ	米飯 ぶりの照り焼き 大根のかにあんかけ 小松菜の味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 卵豆腐 南瓜の味噌汁	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ 里芋の煮ころがし 舞茸の味噌汁	米飯 さばのしょうが煮 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの味噌汁
	エネルギー	398kcal	430kcal	459kcal	497kcal	545kcal	477kcal	623kcal
	たんぱく質	13.7g	22.4g	16.0g	23.8g	19.1g	20.8g	27.8g
	脂質	1.9g	10.2g	16.6g	14.5g	19.5g	14.4g	16.9g
食塩	3.2g	2.3g	2.7g	2.3g	3.1g	2.4g	2.7g	
合計	エネルギー	1483kcal	1429kcal	1449kcal	1494kcal	1444kcal	1488kcal	1495kcal
	たんぱく質	46.1g	61.8g	57.7g	53.5g	48.0g	54.5g	55.5g
	脂質	37.7g	47.0g	54.6g	48.2g	48.4g	48.6g	35.3g
	食塩	7.2g	8.3g	5.9g	7.9g	8.5g	7.3g	6.8g

献立メモ



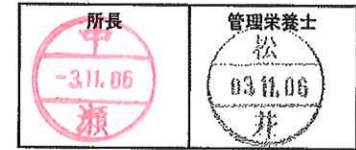
\* お好み焼き  
お好み焼きは関西風や広島風だけでなく、地域によってさまざまな特色があります。関東ではもんじゃ焼き、そこから派生したとんかつ焼きなど个性的なお好み焼きがあります。

\* 柿  
柿は実だけでなく葉にも栄養があり茶葉にしてお茶として取り入れることができます。柿の葉には熱に強いプロビタミンCが豊富でお湯を注いでもビタミンCが壊れることはないそうです。



\* 太刀魚の塩焼き  
塩焼き、煮つけ、ムニエル、お刺身など幅広く料理に使われている太刀魚ですが、釣りの魚としても人気のある魚で、釣り人の間では大きいものをドラゴンと呼ぶそうです。

# 週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献 大領の家

		2021年11月22日(月)	2021年11月23日(火)	2021年11月24日(水)	2021年11月25日(木)	2021年11月26日(金)	2021年11月27日(土)	2021年11月28日(日)	
朝食	基本食	チーズハムロール 目玉焼き 白桃缶 アップルジュース	カスタードロール ミモザサラダ 黄桃缶 コーヒー	北海道ミルクパン ミニハンバーグ みかん缶 牛乳	ミニチョコ食パン キャベツの卵とじ りんご缶 牛乳	黒糖ロールパン ロールキャベツ 白桃缶 コーヒー	クリームパン パンプキンサラダ みかん缶 牛乳	レーズンロール 目玉焼き 黄桃缶 アップルジュース	
		エネルギー	469kcal	382kcal	456kcal	441kcal	358kcal	500kcal	392kcal
		たんぱく質	10.6g	8.5g	16.4g	15.8g	9.6g	14.3g	11.2g
		脂質	23.7g	14.4g	20.0g	20.9g	10.7g	21.4g	10.5g
	食塩	1.3g	0.9g	1.2g	1.2g	2.2g	1.0g	1.0g	
昼食	基本食	米飯 赤魚の甘酢あんかけ れんこんのきんぴら 白菜の塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	鮭ちらし 南瓜のいとこ煮 もやしのさっぱり和え 麩のすまし汁	米飯 鶏の照り焼き 五目豆 キャベツの梅おかか和え あさりの味噌汁	米飯 たらのムニエル マスタードソース ほうれん草のソテー ポテトサラダ オニオンスープ	ダルカレー キャベツのアチャール バナナシーカルニ	オムライス 長芋とアスパラのソテー フルーチェ(いちご) コンソメスープ	わかめごはん お好み焼き 炒り豆腐 大根のおかか和え 玉ねぎの味噌汁	
		エネルギー	565kcal	570kcal	540kcal	601kcal	702kcal	557kcal	645kcal
		たんぱく質	21.2g	17.3g	25.2g	22.3g	21.6g	18.5g	23.7g
		脂質	14.8g	7.8g	17.5g	25.2g	22.1g	16.7g	25.2g
	食塩	3.7g	5.6g	3.0g	2.9g	4.6g	1.9g	3.9g	
夕食	基本食	米飯 肉豆腐 彩りなます えのきの味噌汁	米飯 豚肉のポン酢炒め 春菊とわかめのおひたし ごぼうの味噌汁	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 舞茸の天ぷら 磯のりのすまし汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 里芋の味噌汁	米飯 おでん いんげんのごま和え もやしの味噌汁	米飯 かれのいの香り蒸し じゃが芋と玉ねぎの煮物 おくら味噌汁	米飯 牛肉コロケ ほうれん草の和風サラダ かぼちゃのコンソメスープ	
		エネルギー	438kcal	488kcal	459kcal	411kcal	434kcal	394kcal	445kcal
		たんぱく質	22.0g	20.0g	21.2g	18.5g	16.4g	22.1g	11.6g
		脂質	8.7g	15.8g	11.6g	6.3g	8.6g	2.3g	9.9g
	食塩	2.4g	3.5g	3.4g	2.8g	3.1g	3.2g	1.9g	
合計	エネルギー	1472kcal	1440kcal	1455kcal	1453kcal	1494kcal	1451kcal	1482kcal	
		たんぱく質	53.8g	45.8g	62.8g	56.6g	47.6g	54.9g	46.5g
		脂質	47.2g	38.0g	49.1g	52.4g	41.4g	40.4g	45.6g
		食塩	7.4g	10.0g	7.6g	6.9g	9.9g	6.1g	6.8g

献立メモ

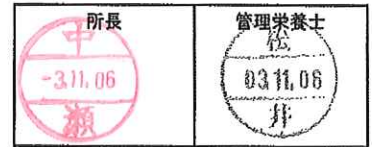


\*世界の料理 ~ネパール~

ネパールの正式名称は連邦民主共和国ネパールといひます。東、西、南の三方をインドに、北方を中国チベット自治区に接する内陸国です。世界一高い山エベレストを含むヒマラヤ山脈があり自然豊かな国です。ネパールではダルバートというカレー、ごはん、漬け物がついた定食のようなものを毎日食べます。食事は右手で食べるのがマナー。宗教上、牛肉や豚肉を食べない人が多く、お肉は鶏肉やヤギが人気だそうす。さまざまなスパイスを使った料理は絶品なものばかりです。



# 週間献立表(デイ)



グルメ杵屋社会貢献 大領の家

		2021年11月29日(月)	2021年11月30日(火)				
朝食	基本食  エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	チーズ蒸しパン ベーコンソテー りんご缶 コーヒー	ミニ山シュガー ブロッコリーサラダ みかん缶 牛乳				
		403kcal	467kcal				
		8.7g	15.6g				
		17.1g	19.5g				
昼食	基本食  エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	あさりごはん 五目あんかけ焼きそば もやしのナムル 杏仁豆腐	米飯 たらのねぎポン酢ソース えびの中華風天ぷら 小松菜のなめ茸和え 中華スープ				
		636kcal	506kcal				
		19.5g	26.7g				
		17.2g	10.7g				
夕食	基本食  エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 ぶり大根 茶碗蒸し しめじの味噌汁	米飯 鶏の山椒焼き 茄子のみぞれあんかけ 玉ねぎの味噌汁				
		458kcal	507kcal				
		20.7g	19.7g				
		12.4g	19.9g				
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1497kcal	1480kcal				
		48.9g	62.0g				
		46.7g	50.1g				
		7.8g	7.7g				

献立メモ



\* あさりごはん  
さまざまな料理に使われているあさりですが、栄養価に優れています。貧血予防に効果的な鉄やビタミンB12が豊富で、その他にもカルシウムや亜鉛も多く含まれています。



\* たらのねぎポン酢ソース  
白ネギたっぷりのポン酢ソースは魚だけでなく、お肉とも相性抜群でどんなものにも使える万能ソースです。

