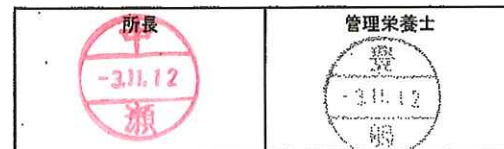


週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2021年12月1日(水)	2021年12月2日(木)	2021年12月3日(金)	2021年12月4日(土)	2021年12月5日(日)	2021年12月6日(月)	2021年12月7日(火)
朝食	基本食	ミニチョコ食パン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 コーヒー	カスタードロール ミニハンバーグ みかん缶 アップルジュース	抹茶食パン ミニオムレツ 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン 目玉焼き 黄桃缶 牛乳	バターロール ウイナーソテー りんご缶 マーレードジャム コーヒー	こしあんパン いんげんのサラダ いちごヨーグルト 牛乳	いちご食パン キャベツのケチャップ炒め 白桃缶 アップルジュース
	エネルギー	367kcal	392kcal	386kcal	432kcal	398kcal	512kcal	368kcal
	たんぱく質	7.1g	11.3g	17.3g	17.8g	9.7g	19.2g	5.7g
	脂質 食塩	13.1g 1.0g	9.6g 1.3g	13.7g 1.3g	18.1g 1.2g	11.2g 1.5g	15.4g 0.9g	10.7g 0.9g
昼食	基本食	米飯 和風おろし豚かつ 温奴 白菜のゆかり和え さつま芋の味噌汁	親子丼 里芋の田楽 彩りなます とろろ昆布のすまし汁	米飯 クリームシチュー ほうれん草とベーコンのソテー にんじんとツナのサラダ	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げのそぼろあんかけ もやしのごま酢和え あさりのすまし汁	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 南瓜の煮つけ 小松菜のなめ茸和え えのきの味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース きのこソテー キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	ねぎ塩豚丼 冬瓜のかにあんかけ チンゲン菜の辛子和え なめこの味噌汁
	エネルギー	552kcal	581kcal	539kcal	514kcal	559kcal	600kcal	606kcal
	たんぱく質	20.6g	23.6g	21.2g	29.6g	16.7g	24.8g	18.6g
	脂質 食塩	19.3g 2.3g	14.1g 4.3g	16.2g 1.5g	13.9g 3.0g	20.8g 4.4g	27.1g 2.5g	25.7g 2.9g
夕食	基本食	米飯 さわらのマヨネーズ焼き いなりとおくらの炊合せ しめじの味噌汁	米飯 ぶりの照り焼き ひじきの白和え えのきの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め そらまめの塩昆布和え 小松菜の味噌汁	米飯 牛肉のスタミナ焼き えび水餃子のあんかけ 中華風コーンスープ	米飯 白身魚の磯辺揚げ 五目豆 キャベツの味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き れんこんのきんぴら けんちん汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ おくらのごま和え えのきの味噌汁
	エネルギー	533kcal	505kcal	589kcal	513kcal	526kcal	396kcal	494kcal
	たんぱく質	27.4g	23.1g	20.1g	22.0g	23.0g	19.3g	16.8g
	脂質 食塩	20.0g 2.4g	16.8g 2.4g	19.1g 3.1g	11.1g 3.4g	13.8g 2.7g	4.8g 1.7g	16.7g 2.6g
合計	エネルギー	1452kcal	1478kcal	1514kcal	1459kcal	1483kcal	1508kcal	1468kcal
	たんぱく質	55.1g	58.0g	58.6g	69.4g	49.4g	63.3g	41.1g
	脂質	52.4g	40.5g	49.0g	43.1g	45.8g	47.3g	53.1g
	食塩	5.7g	8.0g	5.9g	7.6g	8.6g	5.1g	6.4g

献立メモ



* 鶏もも肉の和風玉ねぎソース
新メニュー。
皮目をパリッと焼いたやわらかく、ジューシーな鶏もも肉に玉ねぎの甘味と旨味が効いた和風醤油味のソースをかけていただく一品です。

* ねぎ塩豚丼
新メニュー。
豚バラ肉に特製のねぎ塩だれをからめて炒めた白ご飯がすすむ一品です。レモン果汁を加えて、さっぱりとした味わいを楽しめます。
豚肉のビタミンB1とねぎのアリシンは栄養面でも相性抜群です。