

週間献立表(大領)

所長 中 -3.11.16 瀬	管理栄養士 中 3.11.15 中
------------------------------	--------------------------------

グルメ村屋社会貢献大領の家

		2021年12月8日(水)	2021年12月9日(木)	2021年12月10日(金)	2021年12月11日(土)	2021年12月12日(日)	2021年12月13日(月)	2021年12月14日(火)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ロールキャベツ バナナ アップルジュース	抹茶食パン 小松菜のソテー 黄桃缶 牛乳	ミニ山シュガー ポテトとベーコンのチーズ焼き みかん缶 牛乳	カスタードロール 玉ねぎサラダ 白桃缶 コーヒー	レーズンロール ウイナーソテー バナナ アップルジュース	ミニ食パン 胡瓜のサラダ 白桃缶 マーマレードジャム 牛乳	いちご食パン ミニハンバーグ みかん缶 アップルジュース
	エネルギー	471kcal	353kcal	442kcal	335kcal	454kcal	333kcal	410kcal
	たんぱく質	7.4g	13.9g	16.1g	9.9g	9.2g	12.9g	9.6g
	脂質 食塩	12.0g 1.7g	13.3g 1.5g	15.2g 1.3g	7.5g 1.4g	9.8g 1.2g	10.2g 1.3g	11.8g 1.0g
昼食	基本食	米飯 かれいのチーズ焼き 長芋とアスパラのソテー キャロットラペ クラムチャウダー	菜めしごはん あさり塩ラーメン 焼き餃子 オレンジ	米飯 *さわらの梅照り焼き 茄子の揚げ煮 ほうれん草とひじきのおひたし 豚汁	米飯 豚肉のポン酢炒め がんもの炊合せ さつま芋サラダ とろろ昆布の味噌汁	ミニちらし寿司 天ぷら2種盛り合わせ 刺身2種盛り合わせ ミニうどん	他人丼 里芋の肉みそかけ おくらのしょうが和え 椎茸のすまし汁	米飯 カレーうどん 大根のおかか和え フルーチェ(りんご)
	エネルギー	645kcal	546kcal	536kcal	618kcal	502kcal	561kcal	643kcal
	たんぱく質	27.3g	18.8g	24.2g	23.3g	28.0g	25.2g	16.7g
	脂質 食塩	24.0g 3.5g	12.2g 5.9g	19.0g 3.9g	24.5g 3.8g	8.8g 5.3g	11.7g 3.7g	21.4g 3.3g
夕食	基本食	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 いんげんの酢味噌和え 舞茸のすまし汁	米飯 あじフライ タルタルソース添え さつま芋のレモン煮 冬瓜の味噌汁	米飯 筑前煮 茶碗蒸し 厚揚げの味噌汁	米飯 かに玉あんかけ チンゲン菜と帆立の中華炒め ワンドンスープ	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース トマトサラダ パンブキンスープ	米飯 太刀魚の煮付け 揚げだし豆腐 粕汁	米飯 たらの利休焼き ひじき大豆 磯のりの味噌汁
	エネルギー	408kcal	552kcal	438kcal	472kcal	585kcal	588kcal	434kcal
	たんぱく質	18.5g	16.4g	18.6g	18.8g	22.8g	23.2g	23.9g
	脂質 食塩	6.9g 2.9g	15.1g 2.5g	10.8g 2.7g	16.3g 3.0g	22.1g 2.3g	21.4g 2.3g	9.8g 2.7g
合計	エネルギー	1524kcal	1451kcal	1416kcal	1425kcal	1541kcal	1482kcal	1487kcal
	たんぱく質	53.2g	49.1g	58.9g	52.0g	60.0g	61.3g	50.2g
	脂質	42.9g	40.6g	45.0g	48.3g	40.7g	43.3g	43.0g
	食塩	8.1g	9.9g	7.9g	8.2g	8.8g	7.3g	7.0g

献立メモ



* さわらの梅照り焼き
新メニュー。
いつもの照り焼きに変化をつけて梅肉を入れました。
さっぱりとした梅醤油味の照り焼きです。
梅の酸味で食欲アップ。

* 12/12 大領誕生祭
ミニちらし寿司にミニうどん。
量を加減して、少しずつ色んなものを
楽しめます。