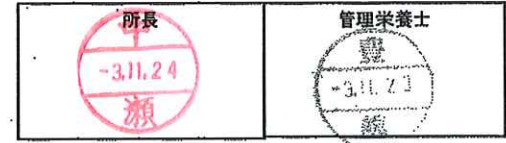


週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2021年12月15日(水)	2021年12月16日(木)	2021年12月17日(金)	2021年12月18日(土)	2021年12月19日(日)	2021年12月20日(月)	2021年12月21日(火)
朝食	基本食	ミニチョコ食パン 目玉焼き りんご缶 コーヒー	北海道ミルクパン コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン 胡瓜のサラダ 黄桃缶 コーヒー	黒糖ロールパン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ミニオムレツ みかん缶 アップルジュース	カスタードロール ポテトとベーコンのチーズ焼き バナナ コーヒー	バターロール ウィンナーソテー 黄桃缶 マーマレードジャム アップルジュース
	エネルギー	422kcal	456kcal	347kcal	381kcal	390kcal	454kcal	396kcal
	たんぱく質	11.0g	14.9g	8.2g	14.1g	9.3g	13.1g	7.9g
	脂質 食塩	16.1g 0.8g	20.9g 1.0g	10.1g 1.1g	15.3g 1.4g	11.3g 0.7g	9.4g 1.3g	9.6g 1.3g
昼食	基本食	ちらし寿司 治部煮 おくらの白和え 里芋の赤だし	米飯 ポークチャップ きのこスパゲティ キャロットラペ コンソメスープ	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 南瓜とさつまいもの炊合せ 白菜のゆずみそ和え 麩のすまし汁	中華丼 切干大根のナムル マンゴープリン 春雨スープ	米飯 太刀魚の蒲焼き 厚揚げのそぼろあんかけ 小松菜のごま和え しめじの味噌汁	米飯 牛肉コロケ ほうれん草としめじのソテー マカロニサラダ ミネストローネ	米飯 さわらの山椒焼き 里芋の煮っころがし キャベツの甘酢和え えのきの味噌汁
	エネルギー	590kcal	623kcal	560kcal	554kcal	618kcal	602kcal	489kcal
	たんぱく質	21.5g	24.9g	21.7g	16.7g	28.1g	15.0g	23.6g
	脂質 食塩	12.5g 4.8g	21.9g 2.6g	11.4g 4.4g	16.4g 1.7g	26.7g 2.7g	19.8g 2.4g	11.8g 3.0g
夕食	基本食	米飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁	米飯 干草焼き ぜんまいの炒り煮 大根の味噌汁	ふりかけごはん お好み焼き 小松菜の煮浸し わかめの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 五目煮 豆腐の味噌汁	米飯 五目豆腐とさつまいもの炊合せ 牛肉と玉ねぎのすき煮 茶そば	米飯 おでん いんげんの酢味噌和え とろろ昆布のすまし汁	米飯 オムレツ デミグラスソース オニオンサラダ コンソメスープ
	エネルギー	436kcal	426kcal	555kcal	512kcal	487kcal	436kcal	578kcal
	たんぱく質	24.0g	16.5g	18.6g	22.7g	19.3g	17.0g	19.9g
	脂質 食塩	8.3g 2.5g	10.3g 3.1g	24.3g 2.8g	17.1g 2.6g	3.7g 3.5g	8.8g 3.8g	25.0g 2.4g
合計	エネルギー	1448kcal	1505kcal	1462kcal	1447kcal	1495kcal	1492kcal	1463kcal
	たんぱく質	56.5g	56.3g	48.5g	53.5g	56.7g	45.1g	51.4g
	脂質	36.9g	53.1g	45.8g	48.8g	41.7g	38.0g	46.4g
	食塩	8.1g	6.7g	8.3g	5.7g	6.9g	7.5g	6.7g

献
立
メ
モ



* ポークチャップ

しっかり味でご飯がすすむ一品です。
ケッチャップの甘みと濃厚な味わいが
豚肉に良く絡み美味しいです。

* 白身魚の天ぷらおろしポン酢

大根おろしの辛味成分「イソチオシアネート」には抗酸化作用
があり、発がん抑制や動脈硬化の予防に効果があります。
このイソチオシアネートは大根をすりおろしたり、切ったりする
ことで発生する成分で、辛味が強い大根の先端部分に多く
含まれています。