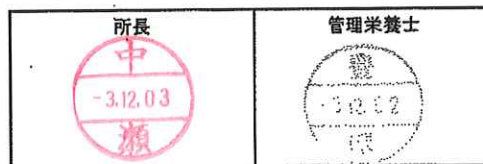


# 週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献大領の家

		2021年12月22日(水)	2021年12月23日(木)	2021年12月24日(金)	2021年12月25日(土)	2021年12月26日(日)	2021年12月27日(月)	2021年12月28日(火)	
朝食	基本食	レーズンロール コールスローサラダ バナナ コーヒー	いちご食パン ロールキャベツ 白桃缶 牛乳	抹茶食パン コブサラダ みかん缶 牛乳	ミニチョコ食パン キャベツのケチャップ炒め 黄桃缶 アップルジュース	抹茶食パン キャベツのトマト煮込み みかん缶 牛乳	黒糖ロールパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン カレーソテー みかん缶 コーヒー	
		エネルギー	439kcal	418kcal	339kcal	378kcal	356kcal	401kcal	344kcal
		たんぱく質	10.4g	12.9g	14.1g	5.4g	13.9g	16.8g	9.2g
		脂質	10.3g	19.1g	12.1g	12.5g	12.9g	15.3g	10.1g
食塩	1.2g	1.9g	1.1g	0.8g	1.9g	1.3g	1.4g		
昼食	基本食	栗ごはん けんちんうどん ほうれん草の柚子浸し たくあん	オムライス ほうれん草とベーコンのソテー みかんヨーグルト 野菜のミルクスープ	米飯 ミネソライチゴキウソース ナポリダンスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ	米飯 ローストチキン 小松菜のソテー サーモンのマリネ風 コーンクリームスープ	ゆかりごはん 五目ちゃんぽん麺 焼き餃子 杏仁豆腐	米飯 鶏のから揚げ 卵豆腐のしょうがあんかけ 白菜のおかか和え わかめの味噌汁	米飯 ワイルド・ベルシェ サルベシマカニ セルヴェラサラダ ガルシユテン・ズッパ	
		エネルギー	466kcal	636kcal	767kcal	724kcal	610kcal	617kcal	706kcal
		たんぱく質	13.0g	22.5g	21.3g	33.0g	17.7g	26.6g	29.1g
		脂質	6.6g	23.8g	33.5g	30.9g	16.3g	26.3g	28.2g
食塩	4.0g	2.7g	3.3g	2.8g	3.0g	3.3g	3.7g		
夕食	基本食	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め もやしのナムル わかめスープ	米飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 あさりの味噌汁	米飯 たらのおろし煮 ぜんまいの炒り煮 おくら味噌汁	米飯 肉じゃが 大根の青じそ和え えのきの味噌汁	米飯 鶏と白菜のクリーム煮 ほうれん草のピーナツ和え たまごのコンソメスープ	米飯 あじのおろし煮 きんぴらごぼう キャベツの味噌汁	米飯 かに玉あんかけ 変わり冷奴 もやしの中華スープ	
		エネルギー	546kcal	404kcal	373kcal	427kcal	489kcal	417kcal	428kcal
		たんぱく質	15.9g	22.6g	21.0g	16.0g	22.3g	22.5g	17.1g
		脂質	23.9g	8.0g	3.1g	4.7g	17.4g	5.4g	15.3g
食塩	1.9g	4.0g	3.0g	2.6g	0.9g	2.8g	2.0g		
合計	エネルギー	1451kcal	1458kcal	1479kcal	1529kcal	1455kcal	1435kcal	1478kcal	
		たんぱく質	39.3g	58.0g	56.4g	54.4g	53.9g	65.9g	55.4g
		脂質	40.8g	50.9g	48.7g	48.1g	46.6g	47.0g	53.6g
		食塩	7.1g	8.6g	7.4g	6.2g	5.8g	7.4g	7.1g

献立メモ



\*12/22 冬至

一年でもっとも昼が短い日とされる冬至は、「ん」の文字が含まれる食べ物を食べると運を呼びこめると言われています。

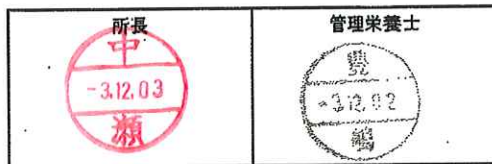
🎄 Merry Christmas 🎄

ミックスフライはエビフライ、メンチカツ、チキンの大葉フライの3種類。タルタルソースをかけてお召し上がりください。ローストチキンは調味料をよくなじませジュシーでしっとりとした食感に焼き上げます。

\*世界の料理 ~ スイス ~

ヨーロッパの国、スイスの面積は九州とほぼ同じぐらいですが、4つの公用語(ドイツ、イタリア、フランス、ロマンシュ語)をもち、食文化もその影響を大きく受けています。パン、チーズ、ソーセージ、ワイン、チョコレートの伝統が古くからあります。

# 週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2021年12月29日(水)	2021年12月30日(木)	2021年12月31日(金)					
朝食	基本食	こしあんパン ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ミニハンバーグ みかん缶 アップルジュース	チーズ蒸しパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 コーヒー					
		エネルギー	507kcal	412kcal	354kcal				
		たんぱく質	17.7g	9.6g	6.5g				
		脂質	18.2g	12.2g	12.2g				
	食塩	1.2g	1.0g	1.1g					
昼食	基本食	キーマカレー キャベツとツナのサラダ りんご	米飯 赤魚の煮付け 五目豆 きゅうりとかにかまの酢の物 相汁	木の葉丼 厚揚げのそぼろあんかけ もやしとちくわのごま酢和え 巻き麩の味噌汁					
		エネルギー	641kcal	501kcal	632kcal				
		たんぱく質	20.5g	28.1g	28.4g				
		脂質	18.9g	7.0g	18.5g				
	食塩	4.2g	3.3g	3.6g					
夕食	基本食	米飯 大根と豚バラの煮物 焼きなすのおひたし なめこの味噌汁	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ 春雨サラダ わかめスープ	山菜ごはん 年越しそば 野菜かき揚げ					
		エネルギー	491kcal	532kcal	443kcal				
		たんぱく質	15.7g	20.8g	10.9g				
		脂質	15.7g	22.0g	11.6g				
	食塩	2.3g	1.7g	3.1g					
合計	エネルギー	1639kcal	1445kcal	1429kcal					
		たんぱく質	53.9g	58.5g	45.8g				
		脂質	52.8g	41.2g	42.3g				
		食塩	7.7g	6.0g	7.8g				

献立メモ



\*年越しそば  
小鉢のかき揚げをのせてかき揚げそば  
で食べるのもおすすめです。  
良いお年をお過ごしください。

