

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献 大領の家

		2022年1月1日(土)	2022年1月2日(日)	2022年1月3日(月)	2022年1月4日(火)	2022年1月5日(水)	2022年1月6日(木)	2022年1月7日(金)
朝食	基本食	巻き寿司 チンゲン菜の炒め煮 雑煮(白みそ) 牛乳	いなり寿司 白菜とちくわの煮物 雑煮(すまし) 牛乳	抹茶食パン ミニハンバーグ 白桃缶 アップルジュース	黒糖ロールパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳	バターロール カレーソテー りんご缶 いちごジャム アップルジュース	北海道ミルクパン ミニオムレツ みかん缶 コーヒー	こしあんパン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳
	エネルギー	342kcal	422kcal	364kcal	401kcal	384kcal	392kcal	463kcal
	たんぱく質	15.1g	15.5g	10.8g	16.8g	7.5g	11.1g	15.5g
	脂質 食塩	11.8g 2.7g	18.2g 4.1g	6.8g 1.4g	15.3g 1.3g	8.5g 1.2g	12.9g 0.9g	14.2g 0.8g
昼食	基本食	赤飯 おせち あさりのすまし汁	うな重 冬瓜のかにあんかけ たくあん 巻き麩の赤だし	米飯 刺身盛り合わせ 里芋の利休味噌かけ 小松菜のおろし和え 鰯のつみれ汁	ハヤシライス ブロッコリーとたまごのサラダ みかんヨーグルト	米飯 かれいの青じそ香味焼き 大根と豚肉の炒め煮 長芋のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	枝豆ごはん 五目ちゃんぽん麺 春菊のポン酢和え 杏仁豆腐	米飯 豚肉の甘辛焼き 五目豆 きゅうりとわかめの酢の物 キャベツの味噌汁
	エネルギー	743kcal	641kcal	496kcal	639kcal	488kcal	611kcal	616kcal
	たんぱく質	48.3g	27.8g	35.1g	23.8g	23.9g	22.8g	24.6g
	脂質 食塩	16.9g 5.9g	19.8g 5.4g	5.9g 4.2g	22.6g 3.7g	12.8g 4.0g	15.5g 3.2g	20.6g 4.0g
夕食	基本食	米飯 和風おろしハンバーグ オニオンサラダ もやしの味噌汁	米飯 治部煮 なめこのネバネバ和え 豆腐の味噌汁	米飯 かにクリームコロッケ ビーンズサラダ コーンクリームスープ	米飯 さわらの西京焼き 南瓜の煮つけ しめじのすまし汁	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ えびの中華風天ぷら 中華スープ	米飯 さばの幽庵焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 なすの味噌汁	米飯 かに玉あんかけ もやしのナムル 中華スープ
	エネルギー	502kcal	473kcal	709kcal	441kcal	562kcal	465kcal	421kcal
	たんぱく質	20.9g	21.7g	17.0g	21.0g	24.4g	22.2g	15.4g
	脂質 食塩	14.4g 2.6g	12.9g 2.4g	28.5g 2.8g	7.9g 2.8g	19.8g 2.1g	9.8g 2.7g	14.1g 2.4g
合計	エネルギー	1587kcal	1536kcal	1569kcal	1481kcal	1434kcal	1468kcal	1500kcal
	たんぱく質	84.3g	65.0g	62.9g	61.6g	55.8g	56.1g	55.5g
	脂質	43.1g	50.9g	41.2g	45.8g	41.1g	38.2g	48.9g
	食塩	11.2g	11.9g	8.4g	7.8g	7.3g	6.8g	7.2g

献立メモ



*2022年1月1日 ~迎春~
あけましておめでとうございます
本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

*1月1日、1月2日
朝食の巻き寿司といなり寿司は
昼・夕の食札に沿った内容で提供します。

*三が日 ~昼食~
1月1日：おせち、1月2日：うな重、1月3日：刺身盛り合わせ
お正月に食べるお祝い料理のおせちは、食材のいわれを
大切に、華やかに盛り付けました。

週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献 大領の家

		2022年1月8日(土)	2022年1月9日(日)	2022年1月10日(月)	2022年1月11日(火)	2022年1月12日(水)	2022年1月13日(木)	2022年1月14日(金)
朝食	基本食	カスタードロール ベーコンソテー いちごヨーグルト コーヒー	いちご食パン ロールキャベツ りんご缶 コーヒー	ミニ山シュガー ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳	クリームパン 目玉焼き 白桃缶 牛乳	レーズンロール かぼちゃサラダ みかん缶 コーヒー	チーズハムロール きゅうりのサラダ 黄桃缶 アップルジュース	ミニ抹茶ツイスト ミニオムレツ バナナ 牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	438kcal 13.8g 16.1g 1.7g	376kcal 7.9g 12.9g 1.9g	446kcal 16.1g 15.2g 1.3g	517kcal 18.6g 20.9g 0.9g	412kcal 10.8g 14.7g 1.6g	429kcal 7.4g 21.7g 1.5g	541kcal 17.2g 20.5g 0.9g
昼食	基本食	米飯 あじフライ 高野豆腐の卵とじ 大根のおかか和え ごぼうの味噌汁	親子丼 きんぴらごぼう もやしとちくわのごま酢和え あさりの赤だし	ちりし寿司 がんもの炊合せ いんげんとちくわのごま和え 麩のすまし汁	米飯 赤魚の塩焼き 牛肉のしぐれ煮 そらまめの塩昆布和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 さつまいものレモン煮 ひじきの白和え 冬瓜の味噌汁	あさりごはん お好み焼き ぜんまいの炒り煮 しる菜のおひたし なめこの味噌汁	きのこごはん きつねうどん 里芋のそぼろ煮 べったら漬
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	546kcal 22.9g 15.3g 3.4g	616kcal 26.4g 16.9g 3.7g	487kcal 17.5g 8.0g 4.9g	498kcal 30.2g 9.8g 3.0g	605kcal 23.2g 20.5g 2.4g	622kcal 21.2g 24.5g 4.2g	492kcal 14.4g 8.4g 4.5g
夕食	基本食	米飯 大根と豚バラの煮物 おくらのしょうが和え じゃが芋の味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き 切干大根 白菜の味噌汁	米飯 麻婆豆腐 中華風トマトサラダ 中華風コーンスープ	米飯 オムレツ ホワイトソース 長芋とアスパラのソテー きのこのコンソメスープ	米飯 ぶりのみそ煮 卯の花 おくらとみょうがのすまし汁	米飯 たらねぎボン酢ソース 卵豆腐のしょうがあんかけ 素麺の味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ 茄子の揚げ煮 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	493kcal 15.0g 15.7g 2.4g	507kcal 19.2g 18.4g 2.6g	513kcal 18.3g 17.5g 1.0g	475kcal 18.9g 17.2g 1.3g	510kcal 23.2g 15.0g 3.7g	428kcal 25.0g 7.5g 4.8g	547kcal 16.3g 22.2g 2.8g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1477kcal 51.7g 47.1g 7.5g	1499kcal 53.5g 48.2g 8.2g	1446kcal 51.9g 40.7g 7.2g	1490kcal 67.7g 47.9g 5.2g	1527kcal 57.2g 50.2g 7.7g	1479kcal 53.6g 53.7g 10.5g	1580kcal 47.9g 51.1g 8.2g

献立メモ



*1月10日 ~成人の日~
多くの街で成人式が開催され
20歳になった成人をお祝いします。
色鮮やかな振袖や袴が華やかです。



*鶏の照り焼き カレー風味
カレーの香りが食欲をそそる一品です。
ごはんがどんどん進みます。

*お好み焼き
長芋とろろを生地にたっぷり使いました。
出汁の効いたふわふわなお好み焼きを
お楽しみください。