

週間献立表(大領)



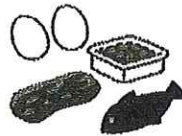
グルメ軒屋社会貢献 大領の家

		2022年1月15日(土)	2022年1月16日(日)	2022年1月17日(月)	2022年1月18日(火)	2022年1月19日(水)	2022年1月20日(木)	2022年1月21日(金)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ミニハンバーグ みかん缶 牛乳	バターロール カレーソテー 黄桃缶 いちごジャム 牛乳	チーズ蒸しパン ロールキャベツ りんご缶 牛乳	黒糖ロールパン ウインナーソテー いちごヨーグルト 牛乳	ホホワイトミルクパン コールスローサラダ 白桃缶 コーヒー	いちご食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き みかん缶 牛乳	チーズハムロール 目玉焼き 黄桃缶 コーヒー
	エネルギー	456kcal	428kcal	415kcal	453kcal	447kcal	415kcal	471kcal
	たんぱく質	16.4g	14.3g	12.0g	17.2g	8.3g	15.1g	12.4g
	脂質 食塩	20.0g 1.2g	16.3g 1.4g	20.0g 1.9g	19.4g 1.5g	16.4g 0.9g	17.5g 1.0g	25.3g 1.5g
昼食	基本食	ピラフ クリームシチュー ほうれん草のソテー ブルーチェ(いちご)	米飯 かれいの香り蒸し ごぼうと豚肉のきんぴら ブロッコリーのおかか和え 厚揚げの味噌汁	米飯 蒸し鶏のごまだれ キャベツとあさりの蒸し煮 きゅうりとかにかまの酢の物 おくらの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 里芋の煮っころがし チンゲン菜のしょうが醤油和え なめこの味噌汁	どうもろこしごはん 蟹あんかけうどん 大根サラダ りんご	米飯 たらのバター醤油焼き 切干大根 和風ポテトサラダ 豚汁	米飯 鶏の山椒焼き ひじきと根菜の煮物 春菊の辛子和え 大根の味噌汁
	エネルギー	607kcal	481kcal	506kcal	565kcal	532kcal	545kcal	515kcal
	たんぱく質	20.8g	30.3g	23.1g	21.0g	17.6g	25.9g	22.4g
	脂質 食塩	20.5g 1.7g	8.8g 3.5g	13.8g 3.5g	20.2g 3.4g	11.6g 4.1g	14.3g 2.5g	18.1g 3.1g
夕食	基本食	米飯 あじのしょうが煮 炒り豆腐 わかめの味噌汁	米飯 メンチカツ じゃが煮 わかめの味噌汁	米飯 さばの塩焼き 南瓜のいとこ煮 磯のりの味噌汁	米飯 おでん 長芋の肉みそかけ 素麺のすまし汁	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 中華スープ	米飯 肉豆腐 茄子田楽 かき玉汁	米飯 さわらの照り焼き さつま芋の煮物 舞茸の味噌汁
	エネルギー	435kcal	504kcal	506kcal	487kcal	527kcal	459kcal	474kcal
	たんぱく質	25.9g	11.6g	23.5g	18.4g	20.0g	24.1g	21.7g
	脂質 食塩	6.5g 3.2g	9.1g 2.8g	11.4g 3.3g	9.7g 4.0g	13.8g 2.2g	10.8g 2.1g	10.1g 2.2g
合計	エネルギー	1498kcal	1413kcal	1427kcal	1505kcal	1506kcal	1419kcal	1460kcal
	たんぱく質	63.1g	56.2g	58.6g	56.6g	45.9g	65.1g	56.5g
	脂質	47.0g	34.2g	45.2g	49.3g	41.8g	42.6g	53.5g
	食塩	6.1g	7.7g	8.7g	8.9g	7.2g	5.6g	6.8g

献立メモ



* 豚のしょうが焼き
肉類などに含まれるたんぱく質は筋肉や骨
髒の毛、爪などあらゆる体づくりに必要な
栄養素です。不足しないように日頃から
意識してたんぱく質を摂ることが重要です。



* 蟹あんかけうどん
ふわふわ卵とじのあんかけうどんです。
かにかから出汁がたっぷり出て
とろみをつけることでいつまでも
あつあつです。

* 和風ポテトサラダ
かつお節や出汁をつかった和風の
ポテトサラダです。