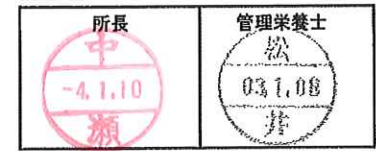


週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献 大領の家

| | | 2022年1月22日(土) | 2022年1月23日(日) | 2022年1月24日(月) | 2022年1月25日(火) | 2022年1月26日(水) | 2022年1月27日(木) | 2022年1月28日(金) | |
|----|-------|--|--|--|--|---|---|---|---------|
| 朝食 | 基本食 | 抹茶食パン ミニオムレツ バナナ 牛乳 | レーズンロール いんげんのサラダ 白桃缶 アップルジュース | ごしあんパン きゅうりのサラダ りんご缶 牛乳 | ミニチョコ食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き みかん缶 コーヒー | いちご食パン ウインナーソーテー バナナヨーグルト 牛乳 | バターロール ロールキャベツ 黄桃缶 マーマレードジャム コーヒー | 抹茶食パン コブサラダ みかん缶 牛乳 | |
| | | エネルギー | 481kcal | 341kcal | 473kcal | 383kcal | 455kcal | 396kcal | 339kcal |
| | | たんぱく質 | 18.6g | 8.5g | 16.2g | 9.8g | 14.9g | 9.6g | 14.1g |
| | | 脂質 | 14.0g | 7.5g | 14.3g | 13.1g | 21.1g | 10.7g | 12.1g |
| | 食塩 | 1.3g | 1.0g | 1.0g | 0.9g | 1.3g | 2.2g | 1.1g | |
| 昼食 | 基本食 | 米飯 八宝菜 焼き餃子 もやし中華和え わかめスープ | シーフードカレー シーザーサラダ 柿 | 米飯 豚かつ ふろふき大根 ゆずみそ 白菜の青じそ和え とろろ昆布のすまし汁 | わかめごはん 味噌ラーメン 豆腐のあっさりサラダ マンゴープリン | 米飯 いわしの香草焼き(マヨネーズ) 豚肉とグリーンピースの卵とじ えびのエスカルゴ カンジャ(チキンスープ) | オムライス ジャーマンポテト フレンチサラダ かぼちゃのコンソメスープ | 米飯 白身魚の磯辺揚げ 南瓜のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え 厚揚げの味噌汁 | |
| | | エネルギー | 575kcal | 620kcal | 529kcal | 634kcal | 645kcal | 634kcal | 604kcal |
| | | たんぱく質 | 20.2g | 20.0g | 17.9g | 21.0g | 34.1g | 20.6g | 25.5g |
| | | 脂質 | 22.7g | 19.2g | 17.4g | 17.0g | 19.4g | 24.5g | 15.0g |
| | 食塩 | 4.1g | 4.1g | 3.4g | 8.4g | 3.0g | 2.3g | 2.9g | |
| 夕食 | 基本食 | 米飯 鶏つくねと根菜の煮物 おくらのごま和え キャベツの味噌汁 | 米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ごま豆腐 南瓜の味噌汁 | 米飯 筑前煮 彩りなます 冬瓜の味噌汁 | 米飯 あじのおろし煮 いんげんのおひたし 粕汁 | 米飯 牛肉とじゃがいもの炒め物 春雨サラダ もやし中華スープ | 米飯 かれの煮付け 茄子のみぞれあんかけ 里芋の味噌汁 | 米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 れんこんのきんぴら 大根の味噌汁 | |
| | | エネルギー | 408kcal | 513kcal | 422kcal | 430kcal | 438kcal | 393kcal | 514kcal |
| | | たんぱく質 | 18.2g | 20.7g | 15.8g | 25.6g | 15.8g | 20.2g | 14.4g |
| | | 脂質 | 6.9g | 6.1g | 6.7g | 5.5g | 8.6g | 6.0g | 20.0g |
| | 食塩 | 2.3g | 2.4g | 2.6g | 2.5g | 2.2g | 2.2g | 3.9g | |
| 合計 | エネルギー | 1464kcal | 1474kcal | 1424kcal | 1447kcal | 1538kcal | 1423kcal | 1457kcal | |
| | | たんぱく質 | 57.0g | 49.2g | 49.9g | 56.4g | 64.8g | 50.4g | 54.0g |
| | | 脂質 | 43.6g | 32.8g | 40.4g | 35.6g | 49.1g | 41.2g | 47.1g |
| | | 食塩 | 7.7g | 7.5g | 7.0g | 11.8g | 6.5g | 6.7g | 7.9g |

献立メモ



*1月25日 世界の料理 ~ポルトガル~

ポルトガルはヨーロッパのイベリア半島の南西部に位置し、スペインに隣接しています。ポルトガルと日本の交流が始まったのは室町時代で、鉄砲やキリスト教が伝えられました。また、日本・中国・ポルトガルの間で「南蛮貿易」がスタートし、ポルトガルの文化が日本にも浸透していきました。そんなポルトガルの食事はスパイスや魚介類をふんだんに使い、また日本と同じようにいわしやタコを好んで食べる食文化だそうです。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献 大領の家

| | | 2022年1月29日(土) | 2022年1月30日(日) | 2022年1月31日(月) | | | | | |
|----|-------|---------------|---------------|----------------|-------|--|--|--|--|
| 朝食 | 基本食 | ミニ山シュガー | チーズ蒸しパン | ミニ抹茶ツイスト | | | | | |
| | | ミニハンバーグ | キャベツのコンソメ煮込み | ポテトとベーコンのチーズ焼き | | | | | |
| | | 白桃缶 | りんご缶 | いちごヨーグルト | | | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | エネルギー | 485kcal | 396kcal | 479kcal | | | | | |
| | たんぱく質 | 17.4g | 11.5g | 17.4g | | | | | |
| | 脂質 | 17.3g | 18.4g | 21.1g | | | | | |
| | 食塩 | 1.5g | 1.1g | 1.1g | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | 木の葉丼 | ふりかけごはん | 米飯 | | | | | |
| | | ひじき大豆 | お好み焼き | かれのいのれんこんあんかけ | | | | | |
| | | チンゲン菜のさっぱり和え | 大根とあさりの煮物 | だし巻き卵 | | | | | |
| | | なめこの赤だし | ほうれん草の和風サラダ | しろ菜のごま和え | | | | | |
| | エネルギー | 518kcal | 585kcal | 589kcal | | | | | |
| | たんぱく質 | 20.6g | 20.7g | 30.9g | | | | | |
| | 脂質 | 10.0g | 22.8g | 18.5g | | | | | |
| | 食塩 | 4.5g | 3.7g | 4.7g | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | 米飯 | 米飯 | 米飯 | | | | | |
| | | ほっけの塩焼き | たらの利休焼き | 五目豆腐とさつま芋の炊合せ | | | | | |
| | | さつま芋の煮物 | 温奴 | 長芋ともずくの酢の物 | | | | | |
| | | ごぼうの味噌汁 | 茶そば | キャベツの味噌汁 | | | | | |
| | エネルギー | 454kcal | 466kcal | 417kcal | | | | | |
| | たんぱく質 | 20.4g | 25.3g | 13.5g | | | | | |
| | 脂質 | 7.4g | 10.1g | 1.9g | | | | | |
| | 食塩 | 3.7g | 2.3g | 3.5g | | | | | |
| 合計 | エネルギー | 1457kcal | 1447kcal | 1485kcal | | | | | |
| | | たんぱく質 | 58.4g | 57.5g | 61.8g | | | | |
| | | 脂質 | 34.7g | 51.3g | 41.5g | | | | |
| | | 食塩 | 9.7g | 7.1g | 9.3g | | | | |

献立メモ



* ひじき大豆
ひじきには骨を丈夫に保つカルシウムや便秘改善に役立つ食物繊維がたっぷりと含まれています。



* かれいのれんこんあんかけ
カラッと揚げたカレイにあつあつのあんかけをたっぷりとかけます。出汁の効いたれんこんあんかけはあっさりとしたカレイの身に良く合います。

