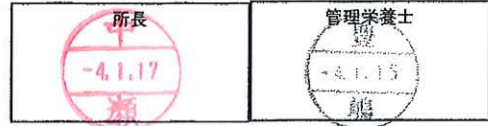


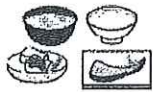
# 週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献大領の家

		2022年2月1日(火)	2022年2月2日(水)	2022年2月3日(木)	2022年2月4日(金)	2022年2月5日(土)	2022年2月6日(日)	2022年2月7日(月)
朝食	基本食	ミニチョコ食パン ミニオムレツ 黄桃缶 アップルジュース	レーズンロール コールスローサラダ バナナ コーヒー	北海道ミルクパン ウインナーソーテ 白桃缶 アップルジュース	ミニ山シュガー ミニハンバーグ りんご缶 牛乳	抹茶食パン ベーコンソーテ みかん缶 牛乳	バターロール カレーソーテ 黄桃缶 いちごジャム 牛乳	黒糖ロールパン キャベツのケチャップ炒め 白桃缶 牛乳
	エネルギー	402kcal	439kcal	378kcal	485kcal	354kcal	428kcal	394kcal
	たんぱく質	9.0g	10.4g	6.2g	17.4g	13.7g	14.3g	14.2g
	脂質 食塩	12.7g 0.6g	10.3g 1.2g	12.2g 1.0g	17.3g 1.5g	13.5g 1.5g	16.3g 1.4g	16.3g 1.4g
昼食	基本食	ゆかりごはん 五目あんかけ焼きそば 切干大根の梅甘酢和え オレンジ キャベツの味噌汁	米飯 あじフライ きんぴらごぼう ほうれん草の和風サラダ わかめの味噌汁	恵方巻 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し たくあん 節分そば	米飯 鶏もも肉のピカタ ポトフ キャベツのサラダ ミネストローネ	米飯 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の白和え 粕汁	米飯 麻婆豆腐 焼き餃子 春雨サラダ もやしの中華スープ	米飯 さわらの幽庵焼き 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のおろし和え えのきの味噌汁
	エネルギー	612kcal	541kcal	567kcal	628kcal	542kcal	593kcal	446kcal
	たんぱく質	18.7g	19.3g	24.0g	27.0g	27.9g	20.0g	24.4g
	脂質 食塩	14.0g 4.4g	13.4g 4.6g	17.8g 3.3g	23.8g 3.0g	10.5g 4.2g	21.0g 2.0g	9.9g 2.8g
夕食	基本食	米飯 蒸し鶏のおろしポン酢 小松菜の煮びたし 玉ねぎの味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ぜんまいの炒り煮 もやしの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き おくらのおかか和え しめじの味噌汁	米飯 肉豆腐 いんげんのおひたし 大根の味噌汁	米飯 田舎風煮 彩りなます あさりの味噌汁	米飯 おでん アスパラのごま和え なめこの味噌汁	米飯 オムレツ デミグラスソース 根菜とちくわの炒め煮 おくら味噌汁
	エネルギー	462kcal	515kcal	527kcal	440kcal	572kcal	434kcal	601kcal
	たんぱく質	21.7g	17.3g	20.5g	22.7g	17.5g	17.0g	22.6g
	脂質 食塩	13.8g 2.3g	17.8g 2.9g	19.2g 2.9g	9.7g 2.2g	21.0g 3.0g	8.5g 3.1g	24.6g 3.5g
合計	エネルギー	1476kcal	1495kcal	1472kcal	1553kcal	1468kcal	1455kcal	1441kcal
	たんぱく質	49.4g	47.0g	50.7g	67.1g	59.1g	51.3g	61.2g
	脂質	40.5g	41.5g	49.2g	50.8g	45.0g	45.8g	50.8g
	食塩	7.3g	7.4g	8.5g	6.7g	8.7g	6.5g	7.7g

献立メモ



**\*2/3 節分**

恵方巻は、恵方を向きながら無言で巻き寿司を食べることで縁を切らず福を巻き込むと言われていそう。今年の恵方は北北西です。天ぷら盛合わせは、塩で味付けしていますのでそのままお召し上がりください。



**\*粕汁**

酒粕がたっぷり入って、体が温まります。酒粕にはビタミンや食物繊維など美容や健康に良い栄養素が豊富に含まれています。