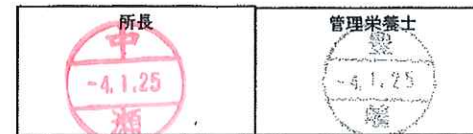


# 週間献立表(大領)



グルメ村社会貢献大領の家

		2022年2月8日(火)	2022年2月9日(水)	2022年2月10日(木)	2022年2月11日(金)	2022年2月12日(土)	2022年2月13日(日)	2022年2月14日(月)
朝食	基本食	北海道ミルクパン 目玉焼き 黄桃缶 牛乳	カスタードロール 小松菜のソテー りんご缶 コーヒー	こしあんパン キャベツのケチャップ炒め 黄桃缶 牛乳	ホワイトミルクパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 白桃缶 アップルジュース	黒糖ロールパン いんげんのサラダ バナナ コーヒー	バターロール ウインナーソテー りんご缶 いちごジャム 牛乳	いちご食パン ミニハンバーグ 白桃缶 アップルジュース
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456kcal 16.3g 20.9g 0.9g	347kcal 9.6g 10.1g 1.4g	471kcal 15.6g 14.3g 1.0g	460kcal 9.2g 13.9g 0.8g	438kcal 11.6g 9.4g 1.2g	440kcal 14.8g 17.4g 1.5g	414kcal 9.6g 11.8g 1.0g
昼食	基本食	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 茄子の揚げ煮 キャベツの青じそ和え 豆腐の味噌汁	米飯 ビーフシチュー キャロットラペ みかんヨーグルト	米飯 赤魚の甘酢あんかけ ぜんまいの炒り煮 白菜のゆかり和え 里芋の味噌汁	ちらし寿司 大根と鶏肉の煮物 おくら白和え えのきの赤だし	米飯 かにクリームコロッケ きのこスパゲティ 大根サラダ クラムチャウダー	米飯 太刀魚の蒲焼き がんもの炊合せ 長芋と桜海老の酢の物 玉ねぎの味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース 茄子とペンのトマトソース ごぼうサラダ コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	576kcal 21.4g 22.1g 4.5g	586kcal 24.7g 12.3g 3.4g	551kcal 22.1g 14.0g 3.6g	524kcal 17.7g 9.6g 4.4g	692kcal 18.4g 26.3g 3.7g	562kcal 24.3g 20.5g 3.2g	608kcal 22.2g 23.3g 2.5g
夕食	基本食	米飯 たらのバター醤油焼き ひじき大豆 椎茸のすまし汁	米飯 太刀魚の煮付け 温奴 しめじの味噌汁	菜めしごはん けんちんうどん 冬瓜のかにあんかけ べったら漬	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 白菜の青じそ和え あさりのすまし汁	米飯 かれいしょうが煮 菜の花の辛子和え 磯のりの味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 卵の花 南瓜の味噌汁	米飯 千草焼き 南瓜の煮つけ もやしの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	390kcal 21.7g 4.3g 2.9g	493kcal 21.7g 18.0g 1.9g	443kcal 12.7g 6.2g 3.5g	544kcal 16.2g 23.2g 3.7g	386kcal 24.1g 3.6g 2.4g	530kcal 16.1g 17.3g 2.6g	441kcal 16.0g 8.8g 2.9g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1422kcal 59.4g 47.3g 8.3g	1426kcal 56.0g 40.4g 6.7g	1465kcal 50.4g 34.5g 8.1g	1528kcal 43.1g 46.7g 8.9g	1516kcal 54.1g 39.3g 7.3g	1532kcal 55.2g 55.2g 7.3g	1463kcal 47.8g 43.9g 6.4g

献立メモ



\* 白菜のゆかり和え  
軽く茹でた白菜にゆかり、みりん、しょうゆで味付けした、箸休めにぴったり一品です。

\* ごぼうサラダ  
ごぼうは圧力鍋にかけて、食感を残しつつやわらかく仕上げます。