

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2022年9月1日(木)	2022年9月2日(金)	2022年9月3日(土)	2022年9月4日(日)	2022年9月5日(月)	2022年9月6日(火)	2022年9月7日(水)
朝食	基本食	ミニチョコ食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 コーヒー	ホワイトミルクパン ウインナーソーテー みかん缶 牛乳	カスタードロール ほうれん草の卵とじ バナナ アップルジュース	黒糖ロールパン ミニオムレツ 黄桃缶 コーヒー	塩バニラ ミニハンバーグ みかん缶 アップルジュース	はちみつブンブン ベーコンソーテー 白桃缶 牛乳	抹茶食パン きゅうりのサラダ りんご缶 牛乳
	エネルギー	387kcal	501kcal	454kcal	376kcal	581kcal	407kcal	364kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	12.2g	12.8g	12.6g	13.2g	14.3g
	脂質 食塩	13.1g 0.9g	23.8g 1.2g	8.5g 1.6g	10.3g 1.2g	19.1g 1.5g	16.2g 1.0g	13.5g 1.5g
昼食	基本食	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 冬瓜のかにあんかけ チンゲン菜のしょうが醤油和え 巻き麩のすまし汁	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 南瓜の煮つけ いんげんとささみのごま和え わかめの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 きのこスパゲティ キャベツのサラダ かぼちゃのコンソメスープ	菜めしごはん お好み焼き 切干大根 冷奴 ほうれん草の味噌汁	かやくごはん きのこそば 牛肉と里芋の甘辛煮 種なし巨峰	豚丼 れんこんのきんぴら 彩りなます じゃが芋の味噌汁	米飯 さわらのマヨネーズ焼き チリコンカン ほうれん草の和風サラダ オニオンスープ
	エネルギー	587kcal	570kcal	584kcal	639kcal	566kcal	651kcal	600kcal
	たんぱく質	18.5g	24.4g	22.6g	22.4g	21.3g	17.0g	28.8g
	脂質 食塩	24.6g 4.0g	12.7g 3.3g	20.3g 2.2g	26.1g 2.7g	7.7g 3.8g	24.0g 3.6g	22.2g 2.2g
夕食	基本食	米飯 さわらの山椒焼き いなりとおくらの炊合せ もやしの味噌汁	米飯 千草焼き 冷やしそうめん おくらの味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ ぜんまいの炒り煮 ごぼうの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き さつま芋の煮物 あさりの味噌汁	米飯 かに玉あんかけ もやしのごま酢和え わかめスープ	米飯 鮭の照り焼き 五目豆 磯のりの味噌汁	米飯 牛肉コロッケ おくらのあっさり和え 厚揚げの味噌汁
	エネルギー	520kcal	457kcal	523kcal	447kcal	420kcal	443kcal	475kcal
	たんぱく質	27.1g	17.6g	17.6g	20.7g	15.0g	28.0g	14.8g
	脂質 食塩	18.6g 2.9g	9.9g 4.4g	17.8g 3.0g	7.4g 3.9g	13.9g 1.9g	7.9g 2.4g	12.1g 2.6g
合計	エネルギー	1494kcal	1528kcal	1561kcal	1462kcal	1567kcal	1501kcal	1439kcal
	たんぱく質	55.4g	55.9g	52.4g	55.9g	48.9g	58.2g	57.9g
	脂質	56.3g	46.4g	46.6g	43.8g	40.7g	48.1g	47.8g
	食塩	7.8g	8.9g	6.8g	7.8g	7.2g	7.0g	6.3g

献立メモ



*きのこそば
しめじ、まいたけ、しいたけなどたっぷりのきのこに鶏肉の旨味をプラスした、秋らしい温かいそばです。



*チリコンカン
ひき肉や豆、細かく刻んだ野菜をチリパウダーなどで煮込んだ料理。スパイスの香りが食欲をそそります。