

週間献立表(大領)



グルメ梓屋社会貢献大領の家

		2022年9月8日(木)	2022年9月9日(金)	2022年9月10日(土)	2022年9月11日(日)	2022年9月12日(月)	2022年9月13日(火)	2022年9月14日(水)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ロールキャベツ 黄桃缶 アップルジュース	ミニ山シュガー 目玉焼き みかん缶 牛乳	こしあんパン カレーソテー バナナヨーグルト 牛乳	レーズンロール ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 コーヒー	チーズ蒸しパン ミニハンバーグ みかん缶 牛乳	バターロール ウインナーソテー 白桃缶 いちごジャム 牛乳	いちご食パン ベーコンソテー バナナ アップルジュース
	エネルギー	376kcal	477kcal	502kcal	359kcal	451kcal	440kcal	499kcal
	たんぱく質	6.1g	17.3g	17.5g	11.8g	15.5g	14.8g	9.1g
	脂質 食塩	11.7g 1.7g	18.2g 1.2g	15.8g 1.1g	9.1g 1.3g	20.5g 1.2g	17.4g 1.5g	14.9g 1.1g
昼食	基本食	米飯 ビーフシチュー にんじんとツナのサラダ みかんヨーグルト	米飯 豚のしょうが焼き 根菜とちくわの炒め煮 和風ポテトサラダ おくらの味噌汁	米飯 カレイの唐揚げ中華あんかけ 焼き餃子 大根の中華風サラダ 豆腐とわかめのスープ	米飯 豚肉の甘辛焼き 茄子の揚げ煮 ごぼうサラダ とろろ昆布の味噌汁	米飯 たらのクリームソース 長芋のソテー トマトとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 塩焼きそば えびのチリソース 杏仁豆腐 中華スープ	親子丼 冬瓜のかにあんかけ 長芋とおくらの梅和え キャベツの味噌汁
	エネルギー	590kcal	629kcal	570kcal	700kcal	522kcal	671kcal	584kcal
	たんぱく質	24.6g	23.6g	25.1g	20.9g	25.0g	19.1g	25.9g
	脂質 食塩	13.4g 3.5g	24.0g 3.5g	18.2g 3.2g	31.9g 3.5g	13.0g 2.7g	21.1g 2.7g	14.5g 3.9g
夕食	基本食	米飯 蒸し鶏のおろしポン酢 アスパラのごま和え 大根の味噌汁	米飯 赤魚の煮付け ほうれん草の柚子浸し なすの味噌汁	米飯 筑前煮 白菜のゆかり和え キャベツの味噌汁	米飯 おでん おくらのしょうが和え 冬瓜の味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ なめこのおろし和え もやしの味噌汁	米飯 肉じゃが ほうれん草のおかか和え えのきの味噌汁	米飯 あじのしょうが煮 ひじき大豆 あさりの味噌汁
	エネルギー	450kcal	361kcal	411kcal	427kcal	467kcal	425kcal	400kcal
	たんぱく質	21.3g	20.0g	16.2g	16.3g	22.6g	18.3g	23.3g
	脂質 食塩	12.9g 1.9g	3.8g 2.3g	8.7g 2.6g	8.1g 3.3g	13.4g 3.3g	5.0g 2.4g	4.6g 2.9g
合計	エネルギー	1416kcal	1467kcal	1483kcal	1486kcal	1440kcal	1536kcal	1483kcal
	たんぱく質	52.0g	60.9g	58.8g	49.0g	63.1g	52.2g	58.3g
	脂質	38.0g	46.0g	42.7g	49.1g	46.9g	43.5g	34.0g
	食塩	7.1g	7.0g	6.9g	8.1g	7.2g	6.6g	7.9g

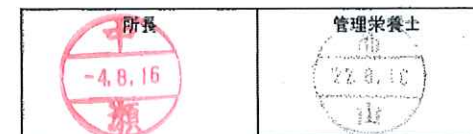
献立メモ



* かわいいの唐揚げ中華あんかけ
からっと揚げたかわいいに、野菜たっぷりの
とろとろの中華あんがかかった新メニューです。

* 塩焼きそば
新メニュー。
いつものソース味も美味しいですが、
今回は濃厚塩だれで炒める塩焼きそばです。
ごま油の香りが食欲をそそります。

週間献立表(大領)



グルメ梓屋社会貢献大領の家

		2022年9月15日(木)	2022年9月16日(金)	2022年9月17日(土)	2022年9月18日(日)	2022年9月19日(月)	2022年9月20日(火)	2022年9月21日(水)
朝食	基本食	ミニ食パン ほうれん草の卵とじ みかん缶 りんごジャム コーヒー	クリームパン パンプキンサラダ 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 黄桃缶 コーヒー	コーンデニッシュ ロールキャベツ 白桃缶 コーヒー	ミニ抹茶ツイスト カレーソテー バナナ アップルジュース	カスタードロール コールスローサラダ みかん缶 牛乳	抹茶食パン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳
	エネルギー	413kcal	504kcal	387kcal	454kcal	469kcal	382kcal	349kcal
	たんぱく質	10.9g	14.3g	9.8g	7.6g	6.8g	14.1g	13.6g
	脂質	12.5g	21.4g	13.1g	23.6g	12.5g	16.2g	12.5g
食塩	1.5g	1.0g	0.9g	2.4g	0.9g	1.2g	1.5g	
昼食	基本食	助六寿司 茄子の肉みそかけ 卵豆腐 けんちん汁	シーフードカレー ブロッコリーとたまごのサラダ みかんヨーグルト	米飯 大根と豚肉のみそ煮 揚げだし豆腐 きゅうりとコーンの甘酢和え 麩のすまし汁	赤飯 天ぷら盛り合わせ 刺身三種盛り合わせ 種なし巨峰 茶そば	栗ごはん さわらの幽庵焼き 秋野菜の炊合せ ごま豆腐 麩のすまし汁	オムライス きのこソテー 梨 パンプキンスープ	米飯 チキン南蛮 高野豆腐の含め煮 小松菜と桜えびのおひたし ごぼうの味噌汁
	エネルギー	504kcal	659kcal	583kcal	550kcal	637kcal	652kcal	591kcal
	たんぱく質	20.1g	23.7g	16.5g	30.0g	25.5g	20.9g	21.1g
	脂質	18.8g	21.2g	22.3g	8.2g	12.2g	25.8g	19.9g
食塩	4.2g	4.3g	3.8g	3.6g	4.5g	2.2g	4.4g	
夕食	基本食	米飯 豚かつ ぜんまい炒り煮 わかめの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 ほうれん草の柚子浸し 豆腐の味噌汁	米飯 さわらの利休焼き 白菜の塩昆布和え しめじの味噌汁	木の葉丼 温奴 豚汁	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ チンゲン菜のわさび和え なめこの味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き 里芋の煮っころがし 素麺のすまし汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き 南瓜の煮つけ 大根の味噌汁
	エネルギー	529kcal	407kcal	491kcal	551kcal	396kcal	392kcal	521kcal
	たんぱく質	19.2g	19.5g	23.9g	21.9g	13.5g	19.6g	19.6g
	脂質	19.4g	7.0g	17.3g	15.1g	2.9g	3.4g	14.4g
食塩	2.4g	2.7g	2.6g	3.0g	3.5g	3.3g	2.7g	
合計	エネルギー	1446kcal	1570kcal	1461kcal	1555kcal	1502kcal	1426kcal	1461kcal
	たんぱく質	50.2g	57.5g	50.2g	59.5g	45.8g	54.6g	54.3g
	脂質	50.7g	49.6g	52.7g	46.9g	27.6g	45.4g	46.8g
	食塩	8.1g	8.0g	7.3g	9.0g	8.9g	6.7g	8.6g

献立メモ



*シーフードカレー
魚介の旨味がたっぷりのシーフードカレー。
シーフードの形が崩れるので煮込みすぎに
注意して作ります。



*敬老のお祝い膳
1日早いですが 敬老の日 おめでとうございます。
リクエストの多い天ぷらや刺身でお祝いします。

