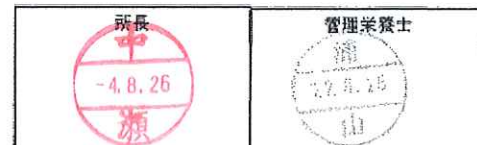


週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

| | | 2022年9月22日(木) | 2022年9月23日(金) | 2022年9月24日(土) | 2022年9月25日(日) | 2022年9月26日(月) | 2022年9月27日(火) | 2022年9月28日(水) |
|----|-------|--|---|---|--|---|---|--|
| 朝食 | 基本食 | ホワイトミルクパン ベーコンソテー バナナ アップルジュース | 黒糖ロールパン パンプキンサラダ みかん缶 コーヒー | レーズンロール ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳 | バターロール ロールキャベツ 白桃缶 いちごジャム コーヒー | 北海道ミルクパン コブサラダ りんご缶 コーヒー | はちみつブンブン チンゲン菜のサラダ バナナ 牛乳 | いちご食パン ウインナーソテー みかん缶 アップルジュース |
| | エネルギー | 584kcal | 377kcal | 401kcal | 396kcal | 353kcal | 496kcal | 372kcal |
| | たんぱく質 | 10.0g | 8.7g | 16.8g | 9.7g | 7.9g | 16.4g | 6.2g |
| | 脂質 | 19.1g | 12.6g | 15.3g | 10.7g | 11.3g | 15.4g | 11.8g |
| 食塩 | 1.1g | 1.3g | 1.3g | 2.2g | 0.7g | 0.8g | 1.0g | |
| 昼食 | 基本食 | 米飯 チーズハンバーグ ほうれん草としめじのソテー アスパラとトマトの彩りサラダ コンソメスープ | 秋の吹き寄せご飯 さんまの塩焼き ひじきと根菜の煮物 もずく酢 巻き麩の味噌汁 | さつま芋ごはん 蟹あんかけうどん 牛肉と玉ねぎのすき煮 つぼ漬け | ねぎ塩豚丼 春菊の卵とじ 焼きなすのおひたし えのきの味噌汁 | 鮭ちらし 切干大根 いんげんとささみのごま和え 里芋の赤だし | 米飯 さわらの柚子みそ焼き がんもの炊合せ しる菜のしょうが醤油和え 磯のりのすまし汁 | 米飯 スプレーマ(チキンカツ) ポロネーゼタリアテッレ チミチュリソースのサラダ カルボナーダ風 |
| | エネルギー | 599kcal | 582kcal | 531kcal | 628kcal | 553kcal | 498kcal | 771kcal |
| | たんぱく質 | 20.6g | 24.0g | 19.9g | 21.5g | 20.1g | 27.6g | 38.0g |
| | 脂質 | 22.8g | 19.8g | 9.3g | 26.5g | 9.8g | 13.0g | 27.7g |
| 食塩 | 4.7g | 5.7g | 4.3g | 3.1g | 4.4g | 4.2g | 2.8g | |
| 夕食 | 基本食 | 米飯 たらの香り蒸し なめこのネバネバ和え 白菜の味噌汁 | 米飯 チンジャオロース えび水餃子のあんかけ 中華スープ | 米飯 鶏の山椒焼き 大根サラダ おくらの味噌汁 | 米飯 クリームシチュー にんにくとツナのサラダ 柿 | ゆかりごはん お好み焼き 冷奴 もやしの味噌汁 | 米飯 肉団子の甘酢炒め もやしとザーサイの和え物 キャベツの味噌汁 | 米飯 赤魚の煮付け 筍の土佐煮 なすの味噌汁 |
| | エネルギー | 337kcal | 519kcal | 514kcal | 490kcal | 582kcal | 545kcal | 370kcal |
| | たんぱく質 | 20.0g | 23.0g | 20.5g | 18.5g | 20.2g | 16.3g | 21.0g |
| | 脂質 | 1.3g | 12.9g | 21.3g | 11.3g | 23.7g | 18.5g | 3.8g |
| 食塩 | 2.8g | 3.3g | 2.6g | 0.6g | 2.7g | 4.0g | 2.4g | |
| 合計 | エネルギー | 1520kcal | 1478kcal | 1446kcal | 1514kcal | 1488kcal | 1539kcal | 1513kcal |
| | たんぱく質 | 50.6g | 55.7g | 57.2g | 49.7g | 48.2g | 60.3g | 65.2g |
| | 脂質 | 43.2g | 45.3g | 45.9g | 48.5g | 44.8g | 46.9g | 43.3g |
| | 食塩 | 8.6g | 10.3g | 8.2g | 5.9g | 7.8g | 9.0g | 6.2g |

* 秋の吹き寄せご飯
秋の味覚が満載の炊き込みご飯です。
里芋や栗、しめじや銀杏など具沢山で
美味しいです。



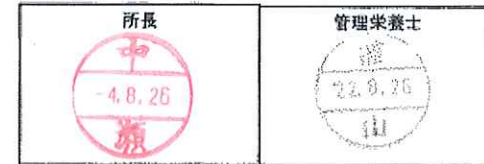
* 第31回世界料理 ~アルゼンチン共和国~

アルゼンチンの首都は南米の「バリ」とも呼ばれるブエノスアイレスです。
アルゼンチンはヨーロッパ移民が多くイタリア・スペイン系の人種がおよそ80%を
占める国で、料理やスイーツもこれらの国々の影響を色濃く受けているそうです。
スプレーマはイタリアの都市・ミラノに由来する料理でミラノ風カツレツに似たチキンカツです。
タリアテッレは幅広の Pasta です。アルゼンチンは Pasta やピザも良く食べるそうです。
チミチュリはパセリや玉ねぎ、にんにくなどの具材をたっぷり入れ、ワインビネガーの
酸味をきかせたソース。カルボナーダは郷土料理で、オレガノが必須の野菜たっぷり
のシチューです。

献立メモ



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

| | | 2022年9月29日(木) | 2022年9月30日(金) | | | | |
|----|-------|---------------|---------------|----------|--|--|--|
| 朝食 | 基本食 | 抹茶食パン | ミニ山シュガー | | | | |
| | | ほうれん草の卵とじ | 目玉焼き | | | | |
| | | 黄桃缶 | いちごヨーグルト | | | | |
| | | 牛乳 | コーヒー | | | | |
| | エネルギー | 371kcal | 489kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 17.2g | 14.8g | | | | |
| | 脂質 | 13.2g | 14.1g | | | | |
| | 食塩 | 1.9g | 1.3g | | | | |
| 昼食 | 基本食 | 米飯 | 焼き飯 | | | | |
| | | 太刀魚の竜田揚げ | とんこつ醤油ラーメン | | | | |
| | | チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 | きゅうりのピリ辛和え | | | | |
| | | 白菜のおかか和え | 種なし巨峰 | | | | |
| | エネルギー | 606kcal | 587kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 23.5g | 20.5g | | | | |
| | 脂質 | 27.4g | 16.4g | | | | |
| | 食塩 | 2.4g | 6.3g | | | | |
| 夕食 | 基本食 | 米飯 | 米飯 | | | | |
| | | 照り焼き豆腐ハンバーグ | 治部煮 | | | | |
| | | れんこんのきんぴら | 彩りなます | | | | |
| | | キャベツの味噌汁 | 舞茸の味噌汁 | | | | |
| | エネルギー | 514kcal | 476kcal | | | | |
| | たんぱく質 | 16.3g | 20.9g | | | | |
| | 脂質 | 16.6g | 13.3g | | | | |
| | 食塩 | 2.8g | 2.4g | | | | |
| 合計 | エネルギー | たんぱく質 | 1491kcal | 1552kcal | | | |
| | | たんぱく質 | 57.0g | 56.2g | | | |
| | | 脂質 | 57.2g | 43.8g | | | |
| | | 食塩 | 7.1g | 10.0g | | | |

*太刀魚の竜田揚げ
 太刀魚は脂質が多く揚げても
 ふんわりと身がやわらかいです。
 本日は秋らしく竜田揚げに
 してお召し上がりください。
 新メニュー。

献立メモ

