

週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献大領の家

| | | 2022年10月1日(土) | 2022年10月2日(日) | 2022年10月3日(月) | 2022年10月4日(火) | 2022年10月5日(水) | 2022年10月6日(木) | 2022年10月7日(金) |
|----|----------|--|--|--|---|---|---|-------------------------------------|
| 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 | カスタードロール ミニハンバーグ みかん缶 アップルジュース | ミニ抹茶ツイスト ミニオムレツ 白桃缶 牛乳 | ミニ山シュガー キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳 | バターロール ウインナーソテー りんご缶 マーマレードジャム コーヒー | はちみつブンブン いんげんのサラダ いちごヨーグルト 牛乳 | いちご食パン 目玉焼き 白桃缶 アップルジュース |
| | エネルギー | 387kcal | 392kcal | 446kcal | 422kcal | 398kcal | 452kcal | 410kcal |
| | たんぱく質 | 9.8g | 11.3g | 15.9g | 13.3g | 9.7g | 16.8g | 9.5g |
| | 脂質 食塩 | 13.1g 0.9g | 9.6g 1.3g | 20.2g 0.9g | 15.0g 1.4g | 11.2g 1.5g | 17.3g 0.9g | 12.7g 0.7g |
| 昼食 | 基本食 | 米飯 みそカツ 炒り豆腐 長芋とかにかまの背じそ和え 素麺のすまし汁 | 米飯 鶏もも肉の香草焼き ナポリタンスパゲティ さつまいもサラダ 野菜のミルクスープ | 米飯 太刀魚の蒲焼き 南瓜のいとこ煮 きゅうりとわかめの酢の物 キャベツの味噌汁 | 栗ごはん たぬきそば 春菊の卵とじ ミルク寒天 | 米飯 豚のしょうが焼き 卯の花 胡瓜の和風サラダ 豆腐の味噌汁 | 米飯 タンドリーチキン 茄子とペンのトマトソース にんじんとツナのサラダ コーンクリームスープ | 海鮮ちらし寿司 高野豆腐の含め煮 柿 えのきの赤だし |
| | エネルギー | 626kcal | 708kcal | 573kcal | 567kcal | 579kcal | 650kcal | 592kcal |
| | たんぱく質 | 24.8g | 25.3g | 20.9g | 18.1g | 23.2g | 25.5g | 36.6g |
| | 脂質 食塩 | 20.5g 4.7g | 27.3g 2.4g | 17.0g 3.8g | 10.5g 3.5g | 21.7g 3.6g | 23.6g 1.8g | 10.3g 5.1g |
| 夕食 | 基本食 | 米飯 千草焼き 鶏つくねの野菜あんかけ わかめの味噌汁 | 米飯 おでん アスパラのごま和え 冬瓜の味噌汁 | 米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 そらまめの塩昆布和え 里芋の味噌汁 | 米飯 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草の辛子和え あさりの味噌汁 | 米飯 かにクリームコロッケ 長芋のソテー オニオンスープ | 米飯 さばの照り煮 梅風味 里芋の煮っころがし もやしの味噌汁 | 米飯 田舎風煮 大根の和風サラダ おくら味噌汁 |
| | エネルギー | 482kcal | 438kcal | 547kcal | 498kcal | 574kcal | 454kcal | 573kcal |
| | たんぱく質 | 25.7g | 16.9g | 18.8g | 22.0g | 11.5g | 22.1g | 18.0g |
| | 脂質 食塩 | 12.8g 3.2g | 8.5g 3.1g | 21.6g 3.9g | 13.0g 2.5g | 20.8g 2.4g | 9.7g 3.8g | 21.6g 3.0g |
| 合計 | エネルギー | 1495kcal | 1538kcal | 1566kcal | 1487kcal | 1551kcal | 1556kcal | 1575kcal |
| | たんぱく質 | 60.3g | 53.5g | 55.6g | 53.4g | 44.4g | 64.4g | 64.1g |
| | 脂質 | 46.4g | 45.4g | 58.8g | 38.5g | 53.7g | 50.6g | 44.6g |
| | 食塩 | 8.8g | 6.8g | 8.6g | 7.4g | 7.5g | 6.5g | 8.8g |

献立メモ



*みそカツ
名古屋名物。八丁味噌をベースに砂糖など
加え、甘辛い味付けのため、ごはんが
進む一品です。



*海鮮ちらし
今年度も年に1度のがんこ寿司の日に
かわって、海鮮ちらしを提供します。
お重にまぐろ、サーモン、ほたて、いくら、えびが盛付され
具沢山で見た目も鮮やかです。お楽しみください。