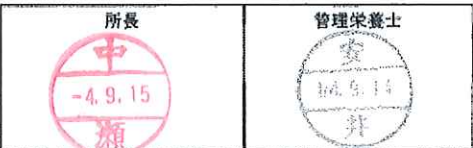


週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年10月8日(土)	2022年10月9日(日)	2022年10月10日(月)	2022年10月11日(火)	2022年10月12日(水)	2022年10月13日(木)	2022年10月14日(金)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ロールキャベツ バナナ コーヒー	レーズンロール 小松菜のソテー みかん缶 牛乳	こしあんパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳	カスタードロール 玉ねぎサラダ バナナヨーグルト コーヒー	黒糖ロールパン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	ミニチョコ食パン ミニハンバーグ みかん缶 アップルジュース	北海道ミルクパン カレーソテー りんご缶 牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	473kcal 9.2g 13.6g 1.9g	381kcal 14.4g 16.1g 1.4g	478kcal 18.2g 13.3g 0.9g	370kcal 11.8g 9.0g 1.5g	386kcal 14.1g 16.2g 1.2g	420kcal 9.3g 13.6g 0.9g	410kcal 12.5g 18.9g 1.1g
昼食	基本食	米飯 たらのチリソース チンゲン菜と帆立の中華炒め もやしとザーサイの和え物 ワンタンスープ	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 豆腐とさつまいの炊合せ きゅうりとコーンの甘酢和え かき玉汁	わかめごはん あさり塩ラーメン 大根の中華風サラダ ブルーチエ(りんご)	米飯 さわらの利休焼き あさりの卵とじ おぐらのしょうが和え 白菜の味噌汁	米飯 鶏のバジル焼き 長芋とアスパラのソテー ビーンズサラダ コンソメスープ	米飯 かれのい青じそ香味焼き ごぼうと豚肉のきんぴら 五色白和え 素麺の味噌汁	豚丼 冬瓜のかにあんかけ 彩りなます わかめの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	482kcal 23.6g 12.0g 3.4g	677kcal 22.8g 27.8g 3.6g	552kcal 20.0g 11.4g 6.3g	541kcal 29.1g 18.3g 3.5g	669kcal 25.3g 30.7g 2.5g	530kcal 26.6g 13.2g 3.4g	629kcal 18.1g 24.0g 3.8g
夕食	基本食	親子丼 なめこのおろし和え 磯のりの味噌汁	米飯 赤魚の竜田揚げ おろしあんかけ ぜんまいの炒り煮 なめこの味噌汁	米飯 肉じゃが 小松菜の煮びたし とろろ昆布の味噌汁	ゆかりごはん お好み焼き 焼きなすのおひたし もやしの味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ れんごんの梅和え ほうれん草の味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 揚げだし豆腐 里芋の味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き 根菜とちくわの炒め煮 南瓜の味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	537kcal 24.1g 14.5g 2.9g	467kcal 20.2g 12.3g 2.4g	446kcal 17.7g 6.5g 2.7g	567kcal 17.9g 21.7g 2.7g	486kcal 22.5g 14.0g 4.3g	537kcal 22.3g 18.7g 3.0g	436kcal 21.8g 4.4g 2.6g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1492kcal 56.9g 40.1g 8.2g	1525kcal 57.4g 56.2g 7.4g	1475kcal 55.9g 31.2g 9.9g	1478kcal 58.8g 49.0g 7.7g	1541kcal 61.9g 60.9g 8.0g	1487kcal 58.2g 45.5g 7.3g	1475kcal 52.4g 47.3g 7.5g

献立メモ



* あさり塩ラーメン
あさりのうまみがたっぷり入った塩ラーメンです。デザートにりんご味のブルーチエをお楽しみください。



* 鶏のバジル焼き
バジルの香りが食欲をそそります。バジルにはバジルの香りの刺激で胃腸の機能を高める効果や殺菌・抗菌作用があるとされています。