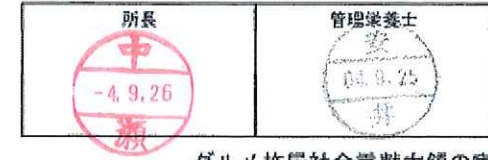


# 週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

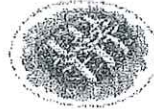
		2022年10月15日(土)	2022年10月16日(日)	2022年10月17日(月)	2022年10月18日(火)	2022年10月19日(水)	2022年10月20日(木)	2022年10月21日(金)	
朝食	基本食	ミニ抹茶ツイスト 目玉焼き 白桃缶 コーヒー	クリームパン ミニオムレツ みかん缶 牛乳	北海道ミルクパン 胡瓜のサラダ 黄桃缶 コーヒー	黒糖ロールパン キャベツのコンソメ煮込み バナナ 牛乳	はちみつブンブン チンゲン菜のサラダ いちごヨーグルト アップルジュース	カスタードロール ポテトとベーコンのチーズ焼き 白桃缶 コーヒー	バターロール 目玉焼き 黄桃缶 マーマレードジャム アップルジュース	
		エネルギー	422kcal	495kcal	347kcal	476kcal	407kcal	359kcal	430kcal
		たんぱく質	11.1g	18.4g	8.2g	15.4g	10.8g	11.8g	11.2g
		脂質 食塩	15.8g 0.9g	19.1g 0.9g	10.1g 1.1g	15.6g 1.4g	9.4g 0.7g	9.1g 1.3g	10.5g 1.0g
昼食	基本食	キーマカレー キャベツとツナのサラダ 梨	米飯 ほっけの塩焼き 里芋のゆずみそかけ 胡瓜とかにかまのサラダ 茶そば	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 五目豆 小松菜のごま和え なすの味噌汁	米飯 油淋鶏 ブロッコリーの中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	ちりめんごはん 玉子あんかけうどん 大根と豚肉のみそ煮 温奴 チンゲン菜のさっぱり和え 巻き麩のすまし汁	米飯 大根と豚肉のみそ煮 温奴 チンゲン菜のさっぱり和え 巻き麩のすまし汁	米飯 カレイのムニエル マスタードソース ジャーマンポテト フレンチサラダ たまごのコンソメスープ	
		エネルギー	682kcal	473kcal	598kcal	653kcal	518kcal	522kcal	621kcal
		たんぱく質	20.4g	22.2g	22.0g	26.1g	19.1g	18.3g	26.5g
		脂質 食塩	24.9g 3.9g	8.7g 3.6g	21.0g 3.2g	26.4g 2.2g	5.1g 2.8g	17.5g 3.7g	26.3g 2.4g
夕食	基本食	米飯 牛肉コロッケ 小松菜のおかか和え なめこの味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツの青じそ和え 大根の味噌汁	米飯 あじフライ 切干大根 磯のりの味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ しろ菜のわさび和え えのきの味噌汁	米飯 太刀魚の煮付け ごぼうサラダ 舞茸の味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 茄子の揚げ煮 ほうれん草の味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 大根の梅おかか和え 玉ねぎの味噌汁	
		エネルギー	445kcal	480kcal	513kcal	381kcal	561kcal	598kcal	476kcal
		たんぱく質	12.6g	19.3g	18.0g	14.5g	19.5g	15.9g	20.2g
		脂質 食塩	10.5g 2.6g	14.3g 2.8g	13.7g 2.7g	2.9g 3.3g	24.2g 2.2g	23.1g 3.0g	15.3g 2.1g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1549kcal 44.1g 51.2g 7.4g	1448kcal 59.9g 42.1g 7.3g	1458kcal 48.2g 44.8g 7.0g	1510kcal 56.0g 44.9g 6.9g	1486kcal 49.4g 38.7g 5.7g	1479kcal 46.0g 49.7g 8.0g	1527kcal 57.9g 52.1g 5.5g	

献立メモ



**\* 油淋鶏**

ユーリンチーは揚げた鶏肉に薬味の効いた甘酢ソースを上からかけた中華料理です。ごはんがすすむ献立です。

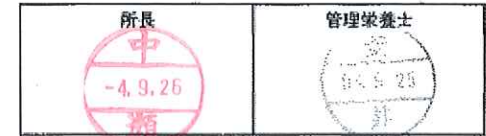


**\* 玉子あんかけうどん**

すこし肌寒くなってきたのであたたかいうどんを召し上がってほっこりしてください。



# 週間献立表(大領)



グルメ軒 社会貢献大領の家

		2022年10月22日(土)	2022年10月23日(日)	2022年10月24日(月)	2022年10月25日(火)	2022年10月26日(水)	2022年10月27日(木)	2022年10月28日(金)		
朝食	基本食	いちご食パン コールスローサラダ バナナ コーヒー	北海道ミルクパン ロールキャベツ 白桃缶 コーヒー	クリームパン いんげんのサラダ バナナヨーグルト 牛乳	ホワイトミルクパン コブサラダ 黄桃缶 牛乳	レーズンロール 玉ねぎサラダ みかん缶 アップルジュース	こしあんパン カレーソテー 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン ポテトとベーコンのチーズ焼き バナナ 牛乳		
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	457kcal 8.7g 12.5g 0.9g	378kcal 7.9g 13.3g 1.9g	501kcal 17.8g 19.4g 1.0g	478kcal 13.8g 21.3g 0.7g	329kcal 8.1g 5.9g 1.2g	467kcal 15.6g 14.3g 1.0g	496kcal 18.1g 15.6g 1.3g	
		昼食	基本食	米飯 豚肉のポン酢炒め さつま芋のレモン煮 ごま豆腐 白菜の味噌汁	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 厚揚げのみぞれ煮 大根の和風サラダ おくらの味噌汁	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き がんもの炊合せ 春菊の柚子浸し 素麺のすまし汁	牛丼 ひじき大豆 和風ポテトサラダ 大根の味噌汁	米飯 ハニークーリックネキシウィング プーティン カナダ風スモークサーモンのサラダ カナダ風ミネストローネ	高菜ごはん 五目ちゃんぼん麺 えび水餃子のあんかけ 杏仁豆腐	米飯 さわらの西京焼き チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 キャベツと桜えびのポン酢和え 磯のりのすまし汁
				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	653kcal 19.5g 16.3g 3.3g	581kcal 26.0g 23.2g 2.9g	451kcal 24.7g 8.7g 4.0g	563kcal 24.0g 12.0g 3.9g	735kcal 25.7g 32.8g 1.9g	662kcal 19.8g 16.4g 4.7g
夕食	基本食	米飯 さわらの幽庵焼き ちくわと大根のうま煮 えのきの味噌汁	米飯 かに玉あんかけ えびの中華風天ぷら 中華スープ	米飯 メンチカツ ほうれん草としめじのソテー コンソメスープ	米飯 赤魚の塩焼き 胡瓜とわかめのマヨネーズ和え あさりの味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 白菜の塩昆布和え 巻き麩の味噌汁	米飯 たらのねぎポン酢ソース じゃが芋とひき肉の炒め煮 冬瓜の味噌汁	米飯 筑前煮 空豆の天ぷら おくらの味噌汁		
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	426kcal 22.5g 8.2g 2.7g	549kcal 20.8g 20.0g 3.0g	483kcal 11.3g 11.9g 1.9g	409kcal 20.3g 10.8g 3.3g	498kcal 14.8g 17.7g 2.5g	412kcal 22.1g 4.8g 3.9g	517kcal 19.3g 14.8g 2.9g	
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1536kcal 50.7g 37.0g 6.9g	1508kcal 54.7g 56.5g 7.8g	1435kcal 53.8g 40.0g 6.9g	1450kcal 58.1g 44.1g 7.9g	1562kcal 48.6g 56.4g 5.6g	1541kcal 57.5g 35.5g 9.6g	1483kcal 64.4g 43.1g 7.5g	

献立メモ



### \* 第32回世界料理 ~カナダ~

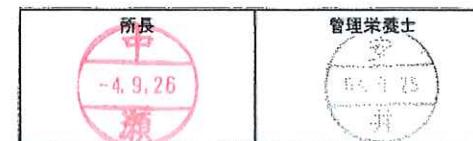
面積はロシアに次ぐ第2位の国土面積を誇るにも関わらず、人口は日本の約4分の1です。移民大国であるカナダは、食のバラエティが豊富です。チキンウイングは鶏肉にBBQソースやテリヤキ、辛めのソースの味付けなど様々ありますが、本日ははちみつとにんにくで味付けしたものを提供します。プーティンはケベック発祥のファーストフードで、フライドポテトの上にグレイビーソースとチーズを加えたもの。サラダはバンクーバーで有名なサーモンに世界第1生産量のメープルシロップを加えたものです。スープは塩こしょうを控えめにしてバルメザンチーズをたっぷり入れるのがカナダ風だそうです。



### \* 五目ちゃんぼん麺

キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、椎茸などのたっぷり野菜と豚肉、えびが入った具沢山ちゃんぼん麺です。

# 週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年10月29日(土)	2022年10月30日(日)	2022年10月31日(月)				
朝食	基本食	塩バナナ ベーコンソテー りんご缶 コーヒー	ミニチョコ食パン ミニハンバーグ みかん缶 牛乳	チーズ蒸しパン 小松菜のソテー 白桃缶 コーヒー				
	エネルギー	577kcal	464kcal	362kcal				
	たんぱく質	12.6g	16.1g	7.0g				
	脂質 食塩	23.5g 1.8g	21.4g 1.1g	13.2g 1.1g				
昼食	基本食	木の葉丼 さつま芋の煮物 白菜とちくわの煮びたし しめじの味噌汁	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 牛肉とアスパラの卵とじ キャベツの梅おかか和え とろろ昆布の味噌汁	オムライス 南瓜とウインナーのソテー キャベツとツナのサラダ パンプキンスープ				
	エネルギー	576kcal	579kcal	716kcal				
	たんぱく質	19.9g	30.0g	23.4g				
	脂質 食塩	10.5g 4.2g	16.7g 3.8g	28.8g 2.4g				
夕食	基本食	米飯 かれのい山椒焼き 里芋の白煮 キャベツの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 しろ菜のしょうが醤油和え なすの味噌汁	米飯 あじのしょうが煮 もずく酢 舞茸の味噌汁				
	エネルギー	397kcal	410kcal	376kcal				
	たんぱく質	21.2g	19.8g	21.3g				
	脂質 食塩	5.7g 3.0g	7.4g 2.6g	4.5g 2.4g				
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1550kcal 53.7g 39.7g 9.0g	1453kcal 65.9g 45.5g 7.5g	1454kcal 51.7g 46.5g 5.9g				

献立メモ



\*10月31日～ハロウィン～  
ハロウィンの日には死後の世界から先祖の  
霊以外にも魔女や悪魔がやってきます。  
人々はそれらと同じ格好に仮装し、仲間だと  
思わせ身を守ったのがハロウィンの仮装の  
はじまりだといわれています。

