

週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献大領の家

		2022年11月1日(火)	2022年11月2日(水)	2022年11月3日(木)	2022年11月4日(金)	2022年11月5日(土)	2022年11月6日(日)	2022年11月7日(月)
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 牛乳	カスタードロール ミニハンバーグ みかん缶 牛乳	こしあんパン ミニオムレツ 白桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳	バターロール ウインナーソーテ- りんご缶 マーマレードジャム コーヒ-	はちみつブンブン いんげんのサラダ いちごヨーグルト アップルジュース	いちご食パン ロールキャベツ 白桃缶 コーヒ-
	エネルギー	429kcal	436kcal	495kcal	405kcal	398kcal	408kcal	376kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	19.2g	12.1g	9.7g	10.0g	7.9g
	脂質 食塩	19.3g 0.9g	17.4g 1.5g	14.5g 0.8g	18.8g 1.1g	11.2g 1.5g	9.5g 0.7g	12.9g 1.9g
昼食	基本食	中華丼 焼き餃子 オレンジ 卵の中華風スープ	米飯 鮭の幽庵焼き 茄子田楽 さつま芋の白和え けんちん汁	ちらし寿司 茶碗蒸し 白菜のゆかり和え 鯛のつみれ汁	鶏ごぼうご飯 きつねうどん ほうれん草の柚子浸し つぼ漬け	米飯 太刀魚の竜田揚げ 白菜の卵とじ もやしのごま和え 玉ねぎの味噌汁	ゆかりごはん お好み焼き 切干大根 チンゲン菜の辛子和え おくら味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース 和風きのこスパゲティ ブロッコリーとたまごのサラダ かぼちゃのコンソメスープ
	エネルギー	532kcal	467kcal	448kcal	486kcal	599kcal	610kcal	659kcal
	たんぱく質	18.2g	25.3g	15.0g	16.4g	22.4g	19.1g	26.9g
	脂質 食塩	15.7g 2.1g	7.6g 2.4g	4.5g 5.3g	9.1g 5.1g	25.5g 2.8g	23.8g 3.2g	27.6g 3.2g
夕食	基本食	米飯 治部煮 長芋と桜海老の酢の物 キャベツの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 れんこんのきんぴら 素麺の味噌汁	米飯 田舎風煮 大根とかにかまの青じそ和え 厚揚げの味噌汁	米飯 麻婆豆腐 エビのマヨネーズ和え もやしの中華スープ	米飯 大根と豚肉のみそ煮 温奴 椎茸のすまし汁	米飯 さばの塩焼き 肉じゃが ごぼうの味噌汁	米飯 おでん いんげんのごま和え わかめの味噌汁
	エネルギー	493kcal	522kcal	585kcal	632kcal	504kcal	469kcal	437kcal
	たんぱく質	23.2g	20.8g	19.6g	22.4g	16.9g	23.9g	16.5g
	脂質 食塩	12.6g 2.4g	16.2g 2.5g	22.7g 2.9g	23.9g 1.5g	17.3g 2.9g	11.9g 2.5g	8.6g 3.2g
合計	エネルギー	1454kcal	1425kcal	1528kcal	1523kcal	1501kcal	1487kcal	1472kcal
	たんぱく質	56.2g	64.2g	53.8g	50.9g	49.0g	53.0g	51.3g
	脂質	47.6g	41.2g	41.7g	51.8g	45.0g	45.2g	49.1g
	食塩	5.4g	6.4g	9.0g	7.7g	7.2g	6.4g	8.3g

献立メモ



* 鮭の幽庵焼き
鮭の身が赤く見えるのはアスタキサンチンと呼ばれる色素です。アスタキサンチンはビタミンCの約1000倍の抗酸化作用があるとされ、老化の原因となる活性酸素の除去に働きかけます。

* 鶏ごぼうご飯
鶏のうま味とごぼうの香りがとても美味しい一品です。味が染みて冷めても美味しくいただけます。