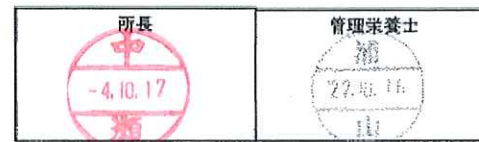


週間献立表(大領)

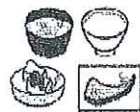


グルメ 柵屋社会貢献大領の家

		2022年11月8日(火)	2022年11月9日(水)	2022年11月10日(木)	2022年11月11日(金)	2022年11月12日(土)	2022年11月13日(日)	2022年11月14日(月)
朝食	基本食	北海道ミルクパン 目玉焼き みかん缶 アップルジュース	レーズンロール 小松菜のソテー バナナ コーヒー	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	クリームパン ミニオムレツ みかん缶 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	北海道ミルクパン カレーソテー 黄桃缶 アップルジュース
	エネルギー	408kcal	442kcal	478kcal	370kcal	453kcal	386kcal	366kcal
	たんぱく質	9.5g	10.9g	18.2g	11.8g	13.4g	14.1g	5.7g
	脂質 食塩	13.1g 0.7g	10.4g 1.4g	13.3g 0.9g	9.0g 1.5g	12.9g 0.9g	16.2g 1.2g	11.1g 0.9g
昼食	基本食	米飯 かれのいれんこんあんかけ ぜんまいの炒り煮 大根の梅おかか和え ほうれん草の味噌汁	米飯 かに玉あんかけ 牛肉の中華炒め 切干大根のナムル ワントンスープ	チキンカレー ほうれん草の和風サラダ フルーチェ(りんご)	米飯 豚のしょうが焼き ちくわと大根のうま煮 和風ポテトサラダ 舞茸の味噌汁	米飯 味噌ラーメン きゅうりとコーンの甘酢和え りんご	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ じゃが芋と玉ねぎの煮物 白菜の青じそ和え えのきの味噌汁	米飯 あじフライ きんぴらごぼう チンゲン菜のしょうが醤油和え 磯のりの味噌汁
	エネルギー	530kcal	546kcal	660kcal	623kcal	587kcal	547kcal	552kcal
	たんぱく質	24.3g	21.8g	19.8g	23.4g	18.6g	17.9g	18.9g
	脂質 食塩	12.5g 4.2g	21.3g 2.3g	17.9g 3.6g	24.5g 3.4g	13.9g 7.7g	16.4g 3.5g	14.7g 3.2g
夕食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き じゃが煮 おくらの味噌汁	米飯 さわらの柚子みそ焼き 茄子の揚げ煮 豚汁	米飯 たらのおろし煮 高野豆腐の含め煮 あさりの味噌汁	木の葉丼 冷奴 おくらの味噌汁	米飯 太刀魚の煮付け なめこのネバネバ和え キャベツの味噌汁	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 茄子とベンネのトマトソース コンソメスープ	米飯 大根と豚バラの煮物 ごま豆腐 あさりの味噌汁
	エネルギー	565kcal	555kcal	372kcal	504kcal	470kcal	522kcal	594kcal
	たんぱく質	19.5g	24.2g	22.9g	20.8g	18.8g	20.4g	15.1g
	脂質 食塩	17.7g 3.0g	18.8g 2.9g	3.4g 3.2g	10.9g 3.2g	15.8g 2.0g	19.5g 1.2g	16.1g 2.8g
合計	エネルギー	1503kcal	1543kcal	1510kcal	1497kcal	1510kcal	1455kcal	1512kcal
	たんぱく質	53.3g	56.9g	60.9g	56.0g	50.8g	52.4g	39.7g
	脂質	43.3g	50.5g	34.6g	44.4g	42.6g	52.1g	41.9g
	食塩	7.9g	6.6g	7.7g	8.1g	10.6g	5.9g	6.9g

*ほうれん草の和風サラダ

11月~1月頃に旬を迎えるほうれん草。夏採りのものと比べると、冬のほうれん草の方がビタミンCが3倍も多く含まれています。旬の食材は美味しく、栄養価も高くなっています。



献立メモ

*和風ポテトサラダ

かつお節入りの和風なポテトサラダです。マヨネーズとしょうゆの相性も抜群です。