

# 週間献立表(大領)



グルメ梓屋社会貢献大領の家

		2022年11月15日(火)	2022年11月16日(水)	2022年11月17日(木)	2022年11月18日(金)	2022年11月19日(土)	2022年11月20日(日)	2022年11月21日(月)
朝食	基本食	ミニ抹茶ツイスト 目玉焼き 白桃缶 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	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 牛乳	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	464kcal	347kcal	476kcal	407kcal	401kcal	430kcal
	たんぱく質	11.1g	16.1g	8.2g	15.4g	10.8g	16.8g	11.2g
	脂質 食塩	15.8g 0.9g	21.4g 1.1g	10.1g 1.1g	15.6g 1.4g	9.4g 0.7g	15.3g 1.3g	10.5g 1.0g
昼食	基本食	米飯 ビーフシチュー シーザーサラダ 柿	秋の吹き寄せご飯 けんちんうどん 茄子の肉みそかけ ミルク寒天	ねぎ塩豚丼 ブロッコリーのかにあんかけ もやしのさっぱり和え 冬瓜の味噌汁	米飯 かれのチーズ焼き 小松菜のソテー キャロットラペ きのこのコンソメスープ	米飯 助六寿司 高野豆腐の含め煮 春菊の辛子和え 豚汁	米飯 さわらの西京焼き いなりと南瓜の炊合せ ほうれん草のおろし和え 茶そば	米飯 カレーうどん いんげんと椎茸のごま和え オレンジ
	エネルギー	571kcal	586kcal	631kcal	483kcal	495kcal	510kcal	618kcal
	たんぱく質	21.9g	18.1g	22.9g	24.0g	19.2g	25.8g	15.2g
	脂質 食塩	15.2g 3.5g	10.2g 4.1g	25.6g 3.3g	13.1g 3.1g	18.9g 4.1g	11.6g 2.7g	20.7g 3.2g
夕食	基本食	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 空豆の天ぷら ごぼうの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き おくらのごま和え なめこの味噌汁	米飯 かぼちゃコロッケ ひじき大豆 大根の味噌汁	米飯 干草焼き 鶏つくねの野菜あんかけ さつま芋の味噌汁	米飯 親子煮 南瓜とツナの煮つけ キャベツの味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き 春雨サラダ 中華風コンソメスープ	米飯 赤魚の竜田揚げ おろしあんかけ 切干大根 とろろ昆布の味噌汁
	エネルギー	485kcal	380kcal	469kcal	505kcal	572kcal	576kcal	476kcal
	たんぱく質	16.4g	19.9g	11.8g	25.7g	25.8g	20.3g	20.7g
	脂質 食塩	8.0g 3.4g	6.6g 3.4g	11.6g 2.7g	12.8g 3.1g	16.2g 3.2g	22.4g 2.3g	12.8g 2.3g
合計	エネルギー	1478kcal	1430kcal	1447kcal	1464kcal	1474kcal	1487kcal	1524kcal
	たんぱく質	49.4g	54.1g	42.9g	65.1g	55.8g	62.9g	47.1g
	脂質	39.0g	38.2g	47.3g	41.5g	44.5g	49.3g	44.0g
	食塩	7.8g	8.6g	7.1g	7.6g	8.0g	6.3g	6.5g

献立メモ

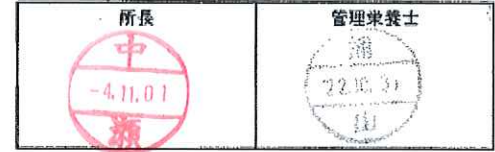


\*けんちんうどん、カレーうどん  
うどんはホームの中でリクエストの多いメニューです。  
今月は、冬野菜たっぷりのけんちんうどんと  
和風だしのきいたカレーうどんをご用意しました。  
寒い季節は温かいものを食べて心も体もぽかぽかになりましょう。

\*かれのチーズ焼き  
淡泊な味わいのかれいにチーズソースを  
かけて焼き込み、トマトソースをかけた  
一品。身がやわらかいので食べやすいです。



# 週間献立表(大領)



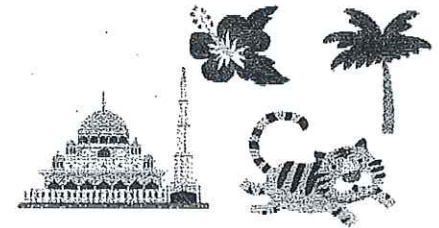
グルメ村社会貢献大領の家

		2022年11月22日(火)	2022年11月23日(水)	2022年11月24日(木)	2022年11月25日(金)	2022年11月26日(土)	2022年11月27日(日)	2022年11月28日(月)	
朝食	基本食	いちご食パン コールスローサラダ バナナ アップルジュース	北海道ミルクパン ロールキャベツ 白桃缶 コーヒー	おいものクリームパン いんげんのサラダ 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	ホワイトミルクパン コブサラダ バナナヨーグルト 牛乳	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	455kcal	378kcal	435kcal	329kcal	513kcal	467kcal	496kcal
		たんぱく質	6.9g	7.9g	15.2g	8.1g	15.7g	15.6g	18.1g
		脂質 食塩	10.9g 0.7g	13.3g 1.9g	17.8g 1.2g	5.9g 1.2g	22.8g 0.8g	14.3g 1.0g	15.6g 1.3g
昼食	基本食	米飯 鶏の照り焼き 里芋のゆずみそかけ 大根のおかか和え 麩のすまし汁	鮭ちらし 冬瓜のそぼろあんかけ 白菜の塩昆布和え 里芋の赤だし	ふりかけごはん 焼きそば もやしとザーサイの和え物 りんご わかめの味噌汁	米飯 鶏のから揚げ 白菜とちくわの煮びたし ごぼうサラダ 大根の味噌汁	米飯 たらのねぎボン酢ソース 麻婆茄子 もやしのナムル 卵の中華風スープ	海南鶏飯 マレーシア風野菜炒め 豆腐花 ラクザ風スープ	オムライス フレンチサラダ フルーチェ(いちご) きのこのコンソメスープ	
		エネルギー	537kcal	576kcal	601kcal	656kcal	444kcal	700kcal	536kcal
		たんぱく質	23.3g	20.1g	17.2g	22.0g	24.2g	29.8g	19.7g
		脂質 食塩	15.4g 3.1g	14.0g 4.6g	16.5g 6.5g	30.1g 3.0g	9.8g 3.2g	26.2g 2.2g	16.0g 1.8g
夕食	基本食	米飯 八宝菜 小松菜のナムル わかめスープ	米飯 ポークチャップ にんじんとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 かれいの青じそ香味焼き 五目豆 なめこの味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ 長芋の青じそ和え なすの味噌汁	米飯 さつま芋と豚バラの甘辛煮 れんごんの梅和え あさりの味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 もずく酢 ごぼうの味噌汁	米飯 さわらの照り焼き 炒り豆腐 里芋の味噌汁	
		エネルギー	500kcal	513kcal	427kcal	488kcal	557kcal	363kcal	464kcal
		たんぱく質	17.5g	21.0g	25.0g	23.4g	16.3g	19.1g	25.2g
		脂質 食塩	19.2g 3.1g	17.6g 2.0g	9.0g 3.0g	13.6g 3.5g	17.7g 4.0g	3.8g 2.6g	10.8g 2.7g
合計	エネルギー	1492kcal	1467kcal	1463kcal	1473kcal	1514kcal	1530kcal	1496kcal	
		たんぱく質	47.7g	49.0g	57.4g	53.5g	56.2g	64.5g	63.0g
		脂質	45.5g	44.9g	43.3g	49.6g	50.3g	44.3g	42.4g
		食塩	6.9g	8.5g	10.7g	7.7g	8.0g	5.8g	5.8g



### \*11/27 世界料理 ~マレーシア~

多民族国家のマレーシアの料理は、驚くほどバラエティに富んでいます。コナツミルクとスパイスのマレー料理、点心から麺まで多種多彩な中華料理、香り豊かなカレー文化のインド料理、そしてマレーシア発祥のニョニヤ料理です。海南鶏飯はマレーシアやシンガポールで定番の海南チキンライス。鶏の茹で汁でご飯を炊き、茹で鶏と一緒に食べる料理で、あっさりとした味わいが口に合うと日本人に人気です。ラクサはターメリックなどの香辛料がきいた東南アジアの麺料理。ニョニヤ料理を代表する食べ物です。

献立メモ



# 週間献立表(大領)

所長 	管理栄養士 
---	--

グルメ梓屋社会貢献大領の家

		2022年11月29日(火)	2022年11月30日(水)					
朝食	基本食	塩バニラ 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 アップルジュース					
		エネルギー	577kcal	420kcal				
		たんぱく質	12.6g	9.3g				
		脂質 食塩	23.5g 1.8g	13.6g 0.9g				
昼食	基本食	米飯 ほっけの塩焼き 長芋田楽 キャベツの甘酢和え 粕汁	米飯 クリームシチュー パンプキンサラダ 梨					
		エネルギー	490kcal	521kcal				
		たんぱく質	24.8g	18.3g				
		脂質 食塩	6.8g 4.1g	13.0g 1.0g				
夕食	基本食	米飯 梅こんぶそば ほうれん草の柚子浸し たくあん	米飯 牛肉コロッケ ひじきの白和え 白菜の味噌汁					
		エネルギー	399kcal	507kcal				
		たんぱく質	11.5g	13.8g				
		脂質 食塩	1.9g 4.2g	15.3g 2.9g				
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1466kcal 48.9g 32.2g 10.1g	1448kcal 41.4g 41.9g 4.8g				

\* 粕汁  
酒粕は発酵食品で美容効果の高い成分も豊富に含まれているそうです。  
シミの原因になるメラミンの生成を抑えるコウジ酸・アルブチン・  
フェルラ酸が含まれているそうです。

献立メモ

