

# 週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年12月1日(木)	2022年12月2日(金)	2022年12月3日(土)	2022年12月4日(日)	2022年12月5日(月)	2022年12月6日(火)	2022年12月7日(水)
朝食	基本食	はちみつプリン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 コーヒー	カスタードロール パンプキンサラダ みかん缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ミニオムレツ 白桃缶 アップルジュース	黒糖ロールパン いんげんのサラダ バナナ 牛乳	バターロール ウインナーソーテー りんご缶 マーマレードジャム コーヒー	こしあんパン 目玉焼き 黄桃缶 アップルジュース	いちご食パン ミニハンバーグ 白桃缶 コーヒー
	エネルギー	356kcal	419kcal	402kcal	476kcal	398kcal	469kcal	416kcal
	たんぱく質	8.1g	13.7g	9.1g	16.4g	9.7g	12.6g	11.4g
	脂質	9.0g	18.8g	12.4g	15.4g	11.2g	8.5g	13.4g
食塩	1.0g	1.3g	0.7g	1.2g	1.5g	0.6g	1.2g	
昼食	基本食	豚丼 ぜんまいの炒り煮 白菜のゆかり和え さつま芋の味噌汁	米飯 白身フライ タルタルソース添え ほうれん草とえびのソテー シーザーサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース じゃが煮 胡瓜とかにかまのサラダ ごぼうの味噌汁	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き がんもの炊合せ もやしのごま酢和え 茶そば	米飯 豚のしょうが焼き 大根のそぼろあんかけ 小松菜のおひたし とろろ昆布の味噌汁	米飯 鶏の青じそ香味焼き さつま芋の煮物 もやしのさっぱり和え 厚揚げの味噌汁	米飯 和風おろし豚かつ 卵の花 チンゲン菜の辛子和え なめこの味噌汁
	エネルギー	654kcal	573kcal	540kcal	461kcal	565kcal	579kcal	543kcal
	たんぱく質	17.9g	28.9g	22.0g	24.5g	22.6g	23.4g	19.6g
	脂質	25.2g	21.3g	16.1g	9.3g	20.9g	20.1g	19.8g
食塩	3.7g	2.4g	3.1g	2.2g	3.4g	3.4g	2.9g	
夕食	基本食	米飯 太刀魚の塩焼き おくらのごま和え 素麺の味噌汁	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 冬瓜のかにあんかけ えのきの味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ ひじきと根菜の煮物 あさりの味噌汁	米飯 八宝菜 えびのチリソース 中華風コンソープ	米飯 たらのムニエル バジルポン酢ソース きのこスパゲティ 野菜のミルクスープ	米飯 かぼちゃコロツケ 白菜とちくわの煮びたし 巻き麩の味噌汁	米飯 オムレツ デミグラスソース オニオンサラダ コンソメスープ
	エネルギー	488kcal	503kcal	506kcal	603kcal	598kcal	461kcal	578kcal
	たんぱく質	19.7g	16.0g	17.4g	24.0g	23.3g	11.6g	19.9g
	脂質	16.8g	20.0g	17.1g	23.7g	21.1g	10.8g	25.0g
食塩	2.6g	4.1g	3.2g	3.9g	2.8g	2.9g	2.4g	
合計	エネルギー	1498kcal	1495kcal	1448kcal	1540kcal	1561kcal	1509kcal	1587kcal
	たんぱく質	45.7g	58.6g	48.5g	64.9g	55.6g	47.6g	50.9g
	脂質	51.0g	60.1g	45.6g	48.4g	53.2g	39.4g	58.2g
	食塩	7.3g	7.8g	7.0g	7.3g	7.7g	6.9g	6.5g

献立メモ



\*白身フライ タルタルソース添え  
サクサクの白身フライに手作りタルタルソースを  
たっぷりつけてお召し上がりください。



\*豚のしょうが焼き  
豚肉には疲労回復、しょうがには血行促進し免疫力を  
高める効果があります。いっぱい食べて寒い冬を  
乗り越えましょう!!

