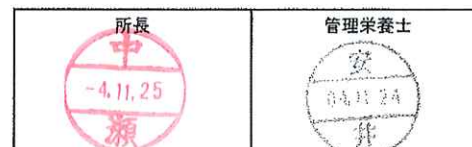


週間献立表(大領)



グルメ 杵屋社会貢献大領の家

		2022年12月8日(木)	2022年12月9日(金)	2022年12月10日(土)	2022年12月11日(日)	2022年12月12日(月)	2022年12月13日(火)	2022年12月14日(水)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ロールキャベツ いちごヨーグルト 牛乳	レーズンロール 小松菜のソテー 黄桃缶 牛乳	ミニ山シュガー ポテトとベーコンのチーズ焼き みかん缶 牛乳	カスタードロール 玉ねぎサラダ 白桃缶 コーヒー	レーズンロール ウィンナーソテー 黄桃缶 牛乳	ミニ食パン 胡瓜のサラダ バナナ マーマレードジャム 牛乳	黒糖ロールパン ミニハンバーグ みかん缶 アップルジュース
	エネルギー	470kcal	385kcal	442kcal	335kcal	403kcal	428kcal	392kcal
	たんぱく質	15.4g	14.4g	16.1g	9.9g	14.7g	14.2g	11.3g
	脂質 食塩	21.6g 2.0g	16.1g 1.4g	15.2g 1.3g	7.5g 1.4g	17.3g 1.4g	10.5g 1.3g	9.6g 1.3g
昼食	基本食	米飯 さわらの梅照り焼き 茄子の揚げ煮 ほうれん草のおひたし 豚汁	かやくごはん 肉うどん 大根の和風サラダ ミルク寒天	米飯 かれのムニエル バジルポン酢ソース 長芋とアスパラのソテー ビーンズサラダ かぼちゃのコンソメスープ	誕生祭お祝い膳	米飯 さわらの幽庵焼き 春菊の卵とじ 焼きなすのおひたし 大根の味噌汁	親子丼 南瓜の煮つけ キャベツと桜えびのポン酢和え あさりの味噌汁	焼き飯 とんこつラーメン きゅうりとコーンの甘酢和え フルーチェ(りんご)
	エネルギー	532kcal	576kcal	609kcal		463kcal	598kcal	640kcal
	たんぱく質	24.5g	22.1g	25.4g		25.8g	26.3g	21.7g
	脂質 食塩	18.5g 3.3g	9.1g 3.9g	22.4g 2.9g		10.4g 3.0g	14.3g 3.8g	18.1g 7.0g
夕食	基本食	米飯 筑前煮 茶碗蒸し おくらの味噌汁	米飯 太刀魚の煮付け 炒り豆腐 冬瓜の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 彩りなます 里芋の味噌汁	米飯 千草焼き ごま豆腐 ごぼうの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め ひじき大豆 えのきの味噌汁	米飯 たらのみぞれあんかけ いんげんのごま和え 磯のりの味噌汁	米飯 治部煮 白菜の塩昆布和え おくらの味噌汁
	エネルギー	421kcal	529kcal	414kcal	512kcal	550kcal	417kcal	476kcal
	たんぱく質	17.5g	23.1g	17.6g	15.6g	17.0g	21.1g	20.7g
	脂質 食塩	9.1g 2.7g	18.7g 2.8g	6.4g 2.4g	9.1g 3.1g	17.3g 3.3g	8.5g 2.7g	14.5g 2.6g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1423kcal 57.4g 49.2g 8.0g	1490kcal 59.6g 43.9g 8.1g	1465kcal 59.1g 44.0g 6.6g	847kcal 25.5g 16.6g 4.5g	1416kcal 57.5g 45.0g 7.7g	1443kcal 61.6g 33.3g 7.8g	1508kcal 53.7g 42.2g 10.9g

献立メモ



* 肉うどん
甘辛い味付けの牛肉と玉ねぎと
関西風の出汁が合わさった
一品です。デザートに果物たっぷりの
ミルク寒天お召し上がりください。



祝

* 12/11 大領誕生祭
施設生誕10周年を記念したお祝い膳を
提供致します。色々な小鉢があり
楽しめます。献立内容は楽しみに！

