

週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年12月15日(木)	2022年12月16日(金)	2022年12月17日(土)	2022年12月18日(日)	2022年12月19日(月)	2022年12月20日(火)	2022年12月21日(水)
朝食	基本食	ミニチョコ食パン 目玉焼き りんご缶 コーヒー	北海道ミルクパン コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	はちみつブンブン パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	ホワイトミルクパン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 コーヒー	北海道ミルクパン ミニオムレツ みかん缶 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 バナナ コーヒー	バターロール ウイナーソーテー 黄桃缶 マーマレードジャム 牛乳
	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	422kcal 11.0g 16.1g 0.8g	456kcal 14.9g 20.9g 1.0g	440kcal 12.7g 18.7g 0.9g	442kcal 8.3g 15.5g 1.1g	390kcal 9.3g 11.3g 0.7g	454kcal 13.1g 9.4g 1.3g	440kcal 14.7g 17.4g 1.6g
昼食	基本食	米飯 豚肉の味噌炒め きんぴらごぼう ひじきの白和え 麩のすまし汁	米飯 白身魚の天ぷら おろしポン酢 温奴 チンゲン菜のわさび和え もやしの味噌汁	菜めしごはん お好み焼き 里芋の白煮 もずく酢 なすの味噌汁	木の葉丼 じゃが芋とひき肉の炒め煮 れんこんの梅和え 巻き麩の味噌汁	ちりめんごはん 山菜そば チンゲン菜のさっぱり和え オレンジ	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華炒め もやしのナムル 春雨スープ	米飯 豚肉のスタミナ焼き さつま芋のレモン煮 おくらのおっさり和え わかめの味噌汁
	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	655kcal 19.8g 29.7g 3.8g	533kcal 24.5g 15.0g 3.1g	592kcal 17.6g 21.8g 2.9g	570kcal 20.5g 10.3g 4.7g	428kcal 16.2g 2.2g 3.1g	567kcal 24.1g 19.3g 1.7g	554kcal 22.4g 14.5g 2.8g
夕食	基本食	米飯 太刀魚の蒲焼き 切干大根 玉ねぎの味噌汁	米飯 豚肉のレモンベッパ焼き ジャーマンポテト コンソメスープ	米飯 ほっけの塩焼き 五目豆 キャベツの味噌汁	米飯 あじフライ ブロッコリーのおかか和え 舞茸の味噌汁	米飯 鶏もも肉のピカタ キャベツのサラダ クラムチャウダー	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 白菜の青じそ和え しめじの味噌汁	米飯 かれいの山椒焼き ごぼうサラダ 冬瓜の味噌汁
	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	511kcal 19.2g 18.4g 2.6g	599kcal 20.0g 27.7g 1.9g	440kcal 24.4g 9.4g 3.9g	493kcal 20.1g 12.8g 2.8g	618kcal 25.8g 25.2g 2.6g	498kcal 20.6g 12.5g 3.2g	461kcal 20.8g 13.2g 2.8g
合計	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1588kcal 50.0g 64.2g 7.2g	1588kcal 59.4g 63.6g 6.0g	1472kcal 54.7g 49.9g 7.7g	1505kcal 48.9g 38.6g 8.6g	1436kcal 51.3g 38.7g 6.4g	1519kcal 57.8g 41.2g 6.2g	1455kcal 57.9g 45.1g 7.1g

献立メモ



* 白身魚の天ぷら おろしポン酢
ふっくら揚がった白身魚と
おろしポン酢の組み合わせが
おいしい献立です。



* 山菜そば
出汁の香りが食欲をそそります。
具沢山の山菜そばはあっさりとしており
食が進む一品です。

週間献立表(大領)



グルメ許屋社会貢献大領の家

		2022年12月22日(木)	2022年12月23日(金)	2022年12月24日(土)	2022年12月25日(日)	2022年12月26日(月)	2022年12月27日(火)	2022年12月28日(水)
朝食	基本食	チーズ蒸しパン いんげんのサラダ りんご缶 コーヒー エネルギーたんぱく質脂質食塩 358kcal 7.7g 12.2g 0.9g	いちご食パン ロールキャベツ 白桃缶 牛乳 418kcal 12.9g 19.1g 1.9g	ミニ抹茶ツイスト パンプキンサラダ みかん缶 牛乳 447kcal 11.8g 22.5g 1.0g	ミニチョコ食パン コブサラダ 黄桃缶 アップルジュース 359kcal 5.8g 11.1g 0.4g	黒糖ロールパン きゅうりのサラダ いちごヨーグルト コーヒー 404kcal 12.3g 12.2g 1.5g	カスタードクリームパン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳 472kcal 14.5g 18.7g 0.9g	カスタードロール ミニハンバーグ バナナ コーヒー 493kcal 14.4g 11.5g 1.5g
昼食	基本食	米飯 さわらの柚子みそ焼き 南瓜のいとこ煮 にんじんとツナのサラダ 磯のりのすまし汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 563kcal 26.0g 10.6g 4.3g	ちらし寿司 いなりとおからの炊合せ 和風ポテトサラダ なめこの赤だし 603kcal 20.9g 15.9g 4.8g	米飯 ローストチキン ボンゴレピアンコ サーモンサラダ コンソメスープ 621kcal 26.9g 21.7g 2.8g	米飯 ハンバーグ きのこソース ほうれん草とベーコンのソテー キャロットラペ じゃがいものポタージュスープ 637kcal 22.0g 23.0g 3.4g	米飯 鮭の照り焼き 昆布豆 さつま芋サラダ なすの味噌汁 513kcal 26.5g 11.6g 2.5g	スリランカ風カレー ポテトのスパイス炒め オニオン・サンボラ 594kcal 17.1g 19.6g 2.6g	米飯 鶏のから揚げ ひじきと根菜の煮物 しる菜のしょうが醤油和え わかめの味噌汁 599kcal 23.7g 24.4g 3.0g
夕食	基本食	米飯 牛肉コロッケ あさりの卵とじ しめじの味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 489kcal 15.2g 13.4g 3.3g	米飯 おでん もずく酢 白菜の味噌汁 421kcal 15.6g 8.1g 3.2g	米飯 たらのおろし煮 れんこんのきんぴら おからの味噌汁 372kcal 20.1g 1.9g 2.9g	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ 鶏つくねの野菜あんかけ えのきの味噌汁 481kcal 23.8g 6.0g 3.8g	米飯 かれのれんこんあんかけ 里芋の煮ころがし 舞茸の味噌汁 509kcal 22.7g 11.0g 3.7g	米飯 かに玉あんかけ 春雨サラダ もやし中華スープ 455kcal 15.6g 15.2g 2.4g	米飯 たらの利休焼き なめこのネバネバ和え 南瓜の味噌汁 419kcal 21.7g 8.4g 2.3g
合計	エネルギーたんぱく質脂質食塩	1410kcal 48.9g 36.2g 8.5g	1442kcal 49.4g 43.1g 9.9g	1440kcal 58.8g 46.1g 6.7g	1477kcal 51.6g 40.1g 7.6g	1426kcal 61.5g 34.8g 7.7g	1521kcal 47.2g 53.5g 5.9g	1511kcal 59.8g 44.3g 6.8g

献立メモ

Merry Christmas



*12/24 クリスマスイブ
12/25 クリスマス
メリークリスマス!
クリスマスメニューとして24日は甘いタレに漬けじっくり焼いたローストチキン、25日はきのこソースがかかったハンバーグの提供です。お楽しみください。



*12/27 世界料理 ～スリランカ～
インド洋の真珠とも言われる緑豊かな熱帯の島で、面積は北海道の約8割です。カレーは香辛料とココナッツオイルをベースに作ります。スリランカカレーは皿の中央にお米をのせ、その周りに数種類のおかずをのせ最後真ん中にカレーをのせて食べます。お好みで本日の副菜と一緒に召し上がりください。スパイス炒めはココナッツオイルとスパイスでさっと炒めた料理。かつお節の風味がポイントです。サンボラとは和え物のこと。カレーの副菜としてよく召し上がられます。

週間献立表(大領)

所長 中 -4.12.06 瀬	管理栄養士 安 04.12.06 井
------------------------------	---------------------------------

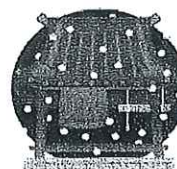
グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2022年12月29日(木)	2022年12月30日(金)	2022年12月31日(土)				
朝食	基本食	北海道ミルクパン ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 450kcal 14.6g 22.8g 1.3g	こしあんパン ポテトとベーコンのチーズ焼き りんご缶 牛乳 478kcal 18.2g 13.3g 0.9g	いちご食パン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 アップルジュース 355kcal 5.6g 9.7g 0.9g				
昼食	基本食	ゆかりごはん きつねうどん 大根サラダ フルーチェ(いちご) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 504kcal 12.5g 12.5g 3.4g	米飯 赤魚の西京焼き 厚揚げのみぞれ煮 きゅうりとちくわの柚子胡椒和え かき玉汁 485kcal 27.8g 13.1g 2.5g	ねぎ塩豚丼 がんもの煮物 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁 634kcal 22.3g 28.5g 3.0g				
夕食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き もやしのごま和え 里芋の味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 545kcal 19.7g 18.2g 2.8g	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ 焼き餃子 中華スープ 475kcal 19.4g 16.5g 1.5g	深川めし 年越しそば 野菜がき揚げ 445kcal 11.7g 10.9g 3.3g				
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1499kcal 46.8g 53.5g 7.5g	1438kcal 65.4g 42.9g 4.9g	1434kcal 39.6g 49.1g 7.2g				

献立メモ



*年越しそば
今年も一年、ありがとうございました。
大晦日に年越しそばを食べるのは「無病息災」や
来年を幸運で迎えられるように、長生きできるようにという
という祈りを込めて始まったとされています。
来年も良い年になりますように。



週間献立表(大領)



グルメ梓屋社会貢献大領の家

		2023年1月1日(日)	2023年1月2日(月)	2023年1月3日(火)	2023年1月4日(水)	2023年1月5日(木)	2023年1月6日(金)	2023年1月7日(土)
朝食	基本食	巻き寿司 うぐいす豆の甘煮 雑煮(白みそ) 牛乳	いなり寿司 白いんげん豆の甘煮 雑煮(すまし) 牛乳	抹茶食パン ミニハンバーグ 白桃缶 アップルジュース	黒糖ロールパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳	バターロール カレーソーテー りんご缶 いちごジャム コーヒー	北海道ミルクパン ミニオムレツ みかん缶 アップルジュース	こしあんパン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳
	エネルギー	358kcal	431kcal	364kcal	401kcal	386kcal	390kcal	463kcal
	たんぱく質	14.6g	15.3g	10.8g	16.8g	9.3g	9.3g	15.5g
	脂質	11.8g	18.2g	6.8g	15.3g	10.1g	11.3g	14.2g
	食塩	2.1g	3.5g	1.4g	1.3g	1.4g	0.7g	0.8g
昼食	基本食	赤飯 おせち 麩のすまし汁	うな重 冬瓜のかにあんかけ べったら漬け えのきの赤だし	米飯 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し ほうれん草の白和え 鯛のつみれ汁	中華丼 焼き餃子 オレンジ 春雨スープ	米飯 豚かつ ふろふき大根 白菜のおかか和え あさりのすまし汁	菜めしごはん 焼きそば 切干大根のナムル フルーチェ(いちご) 巻き麩の味噌汁	米飯 さわらの柚子みそ焼き 白菜の卵とじ もやしのごま和え けんちん汁
	エネルギー	745kcal	638kcal	445kcal	539kcal	502kcal	654kcal	501kcal
	たんぱく質	47.9g	27.9g	35.3g	17.9g	19.1g	17.1g	26.4g
	脂質	16.9g	19.7g	5.8g	15.4g	17.1g	15.9g	11.7g
	食塩	5.6g	5.3g	4.4g	1.9g	3.4g	5.0g	2.8g
夕食	基本食	米飯 筑前煮 切干大根 なめこの味噌汁	米飯 すき焼き風 いんげんのごま和え キャベツの味噌汁	米飯 豚肉のレモンペッパー焼き ビーンズサラダ パンプキンスープ	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 揚げだし豆腐 冬瓜の味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き 里芋のそぼろ煮 ごぼうの味噌汁	米飯 治部煮 小松菜と桜えびのおひたし おくら味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 なすの味噌汁
	エネルギー	446kcal	444kcal	703kcal	531kcal	537kcal	467kcal	553kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	25.2g	18.9g	21.4g	21.7g	19.5g
	脂質	10.3g	10.2g	35.3g	14.1g	18.1g	12.5g	19.1g
	食塩	2.7g	2.3g	2.3g	3.1g	2.5g	2.5g	3.0g
合計	エネルギー	1549kcal	1513kcal	1512kcal	1471kcal	1425kcal	1511kcal	1517kcal
	たんぱく質	79.9g	65.7g	71.3g	53.6g	49.8g	48.1g	61.4g
	脂質	39.0g	48.1g	47.9g	44.8g	45.3g	39.7g	45.0g
	食塩	10.4g	11.1g	8.1g	6.3g	7.3g	8.2g	6.6g

2023年 元旦

新年明けましておめでとうございます
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

*1月1日、1月2日

朝食の巻き寿司といなり寿司は
昼・夕の食札に沿った内容で提供します。

*正月三が日～昼食～

1日: おせち
2日: うな重
3日: 刺身定食
お祝い料理のおせちは、食材のいわれを大切にし、
華やかに盛り付けました。お正月ならではの食事をお楽しみください。

献立メモ



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年1月8日(日)	2023年1月9日(月)	2023年1月10日(火)	2023年1月11日(水)	2023年1月12日(木)	2023年1月13日(金)	2023年1月14日(土)
朝食	基本食	カスタードロール ベーコンソテー いちごヨーグルト コーヒー エネルギーたんぱく質脂質食塩 438kcal 13.8g 16.1g 1.7g	いちご食パン ロールキャベツ みかん缶 牛乳 414kcal 12.9g 19.1g 1.9g	ミニ山シュガー ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 牛乳 446kcal 16.1g 15.2g 1.3g	クリームパン パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳 504kcal 14.3g 21.4g 1.0g	レーズンロール 目玉焼き みかん缶 コーヒー 390kcal 13.0g 12.1g 1.2g	おいものクリームパン きゅうりのサラダ 黄桃缶 アップルジュース 402kcal 7.9g 11.0g 1.2g	ミニ抹茶ツイスト ミニオムレツ みかん缶 コーヒー 400kcal 10.9g 14.0g 0.9g
昼食	基本食	米飯 鶏もも肉の香草焼き 茄子のペペロンチーノ にんじんとツナのサラダ コンソメスープ エネルギーたんぱく質脂質食塩 594kcal 24.5g 21.1g 2.2g	ちらし寿司 鶏つくねの野菜あんかけ なめたけ冷奴 里芋の赤だし 563kcal 25.8g 10.6g 4.4g	ふりかけごはん お好み焼き ひじき大豆 長芋のゆかり和え もやしの味噌汁 626kcal 21.0g 23.8g 4.0g	ゆずの炊きこみごはん 卵あんかけうどん そらまめの塩昆布和え 高菜漬け 465kcal 15.6g 5.6g 3.9g	米飯 たらのバター醤油焼き きんぴらごぼう チンゲン菜のおひたし とろろ昆布の味噌汁 443kcal 22.4g 6.0g 2.7g	米飯 かにクリームコロッケ ほうれん草のソテー キャベツのサラダ たまごのコンソメスープ 545kcal 15.4g 17.2g 3.6g	カレーライス ミモザサラダ りんご 633kcal 19.8g 15.3g 3.9g
夕食	基本食	米飯 赤魚のおろし煮 ちくわと大根のうま煮 豆腐の味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 388kcal 21.5g 4.4g 3.1g	米飯 さばの幽庵焼き さつま芋の煮物 白菜の味噌汁 496kcal 22.3g 11.1g 2.6g	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 小松菜の煮びたし 厚揚げの味噌汁 410kcal 16.0g 4.9g 3.4g	米飯 オムレツ ホワイトソース キャベツとチキンのサラダ コンソメスープ 490kcal 24.5g 16.9g 1.5g	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ マカロニサラダ しめじの味噌汁 580kcal 18.4g 22.0g 2.7g	米飯 鶏の照り焼き ぜんまいの炒り煮 舞茸の味噌汁 513kcal 21.4g 17.8g 2.3g	米飯 ほっけの塩焼き 南瓜の煮つけ 粕汁 470kcal 23.0g 6.5g 3.6g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1420kcal 59.8g 41.6g 7.0g	1473kcal 61.0g 40.8g 8.9g	1482kcal 53.1g 43.9g 8.7g	1459kcal 54.4g 43.9g 6.4g	1413kcal 53.8g 40.1g 6.6g	1460kcal 44.7g 46.0g 7.1g	1503kcal 53.7g 35.8g 8.4g

献立メモ



* 卵あんかけうどん

とろろの卵あんがうどんに絡まり寒い冬にぴったりの一品です。卵は人間のからだに必要な栄養素をまんべんなく含んでおり1種類でこれだけ栄養的に豊富な食品は珍しいです。

* かにクリームコロッケ

なめらかで口どけの良いベシャメルソースにサクサクの衣が美味しいです。トマト煮込みソースをかけてお召し上がりください。