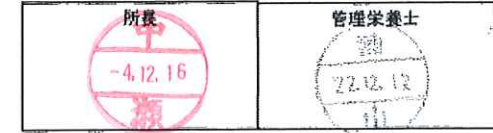


# 週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2023年1月15日(日)	2023年1月16日(月)	2023年1月17日(火)	2023年1月18日(水)	2023年1月19日(木)	2023年1月20日(金)	2023年1月21日(土)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ミニハンバーグ バナナ 牛乳	バターロール カレーソーテー 黄桃缶 いちごジャム アップルジュース	チーズ蒸しパン ロールキャベツ みかん缶 牛乳	黒糖ロールパン コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	ホワイトミルクパン ポテトとベーコンのチーズ焼き 白桃缶 コーヒー	いちご食パン 目玉焼き みかん缶 アップルジュース	チーズハムロール ウインナーソーテー 黄桃缶 コーヒー
	エネルギー	555kcal	384kcal	411kcal	436kcal	462kcal	406kcal	437kcal
	たんぱく質	17.7g	7.5g	12.0g	16.6g	11.0g	9.5g	9.1g
	脂質 食塩	20.3g 1.2g	8.5g 1.2g	20.0g 1.9g	18.3g 1.3g	15.5g 1.0g	12.7g 0.7g	24.4g 1.8g
昼食	基本食	米飯 白身魚フライ 里芋の煮っころがし チンゲン菜のわさび和え キャベツの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き 切干大根 春雨サラダ とろろ昆布の味噌汁	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の含め煮 もやしのごま酢和え 茶そば	米飯 メンチカツ ポトフ ブロッコリーとたまごのサラダ オニオンスープ	ねぎ塩豚丼 温奴 長芋とおくらの梅和え なすの味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え えのきの味噌汁	高菜ごはん 醤油ラーメン 棒々鶏(バンバンジー) 杏仁豆腐
	エネルギー	479kcal	669kcal	454kcal	668kcal	630kcal	573kcal	588kcal
	たんぱく質	22.4g	22.7g	24.3g	17.0g	20.9g	23.5g	21.9g
	脂質 食塩	10.0g 3.0g	27.0g 3.9g	7.7g 2.1g	25.5g 2.7g	26.3g 2.7g	19.7g 3.2g	14.2g 6.1g
夕食	基本食	米飯 かに玉あんかけ 中華風トマトサラダ わかめスープ	木の葉丼 きゅうりとかにかまの酢の物 キャベツの味噌汁	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) コーンクリームスープ	米飯 赤魚の西京焼き れんこんのきんぴら 磯のりのすまし汁	米飯 おでん もずく酢 キャベツの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 空豆の天ぷら じゃが芋の味噌汁	米飯 あじのしょうが煮 切干大根 さつま芋の味噌汁
	エネルギー	415kcal	486kcal	628kcal	385kcal	421kcal	509kcal	428kcal
	たんぱく質	14.5g	18.4g	21.8g	19.4g	15.6g	20.6g	22.5g
	脂質 食塩	14.0g 1.9g	9.0g 3.7g	27.0g 1.9g	4.2g 2.9g	8.1g 3.2g	12.5g 2.7g	4.7g 2.5g
合計	エネルギー	1449kcal	1539kcal	1493kcal	1489kcal	1513kcal	1488kcal	1453kcal
	たんぱく質	54.6g	48.6g	58.1g	53.0g	47.5g	53.6g	53.5g
	脂質	44.3g	44.5g	54.7g	48.0g	49.9g	44.9g	43.3g
	食塩	6.1g	8.8g	5.9g	6.9g	6.9g	6.6g	10.4g

献立メモ



\* 鮭のちゃんちゃん焼き  
鮭にはビタミンDが豊富に含まれます。  
ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、  
骨を強くする働きがあります。  
近年では筋力維持における役割も注目され  
骨粗しょう症やフレイル予防に効果的な  
栄養素です。

\* ブロッコリーとたまごのサラダ  
ブロッコリーはビタミンやミネラルを  
豊富に含む緑黄色野菜です。  
ビタミンCの含有量はなんとレモンの  
2倍に相当します。

