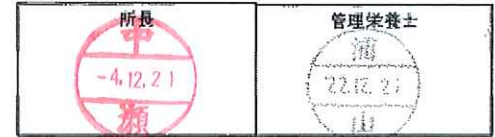


週間献立表(大領)



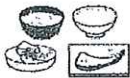
グルメ 梓屋社会貢献大領の家

		2023年1月22日(日)	2023年1月23日(月)	2023年1月24日(火)	2023年1月25日(水)	2023年1月26日(木)	2023年1月27日(金)	2023年1月28日(土)
朝食	基本食	抹茶食パン ミニオムレット バナナ 牛乳	レーズンロール いんげんのサラダ 白桃缶 アップルジュース	こしあんパン きゅうりのサラダ りんご缶 牛乳	ミニチョコ食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 コーヒー	いちご食パン ウインナーソーテ- みかん缶 アップルジュース	バターロール ロールキャベツ バナナヨーグルト マーマレードジャム 牛乳	ミニ山シュガー ミニハンバーグ 白桃缶 牛乳
	エネルギー	481kcal	341kcal	473kcal	387kcal	372kcal	473kcal	485kcal
	たんぱく質	18.6g	8.5g	16.2g	9.8g	6.2g	16.5g	17.4g
	脂質	14.0g	7.5g	14.3g	13.1g	11.8g	18.4g	17.3g
	食塩	1.3g	1.0g	1.0g	0.9g	1.0g	2.3g	1.5g
昼食	基本食	米飯 クリームシチュー ほうれん草と大根のサラダ オレンジ	米飯 たらの甘酢あんかけ がんもの炊合せ 小松菜のしょうが醤油和え キャベツの味噌汁	オムライス キャベツとツナのサラダ ミルク寒天 ミネストローネ	米飯 さわらの西京焼き さつま芋の天ぷら いんげんと椎茸のごま和え 豚汁	ふりかけごはん 五目ちゃんぽん麺 えび水餃子のあんかけ フルーツポンチ	助六寿司 田舎風煮 ほうれん草の白和え 大根の赤だし	米飯 牛肉コロッケ 野菜のうま煮 彩りなます 厚揚げの味噌汁
	エネルギー	455kcal	540kcal	578kcal	586kcal	626kcal	533kcal	550kcal
	たんぱく質	17.2g	25.0g	21.3g	24.3g	19.9g	19.6g	14.3g
	脂質	9.5g	14.6g	16.0g	19.2g	13.9g	21.7g	16.5g
	食塩	0.8g	4.0g	2.0g	2.6g	4.0g	4.3g	3.4g
夕食	基本食	米飯 田舎風煮 チンゲン菜のおろし和え もやしの味噌汁	ゆかりごはん 鶏肉のみぞれそば 五目豆 たくあん	米飯 赤魚の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうの味噌汁	米飯 鶏もも肉のピカタ 柑橘サラダ コンソメスープ	米飯 豚肉のポン酢炒め 大根のおかか和え 里芋の味噌汁	米飯 千草焼き ひじき大豆 キャベツの味噌汁	米飯 太刀魚の煮付け 高野豆腐の卵とじ 冬瓜の味噌汁
	エネルギー	563kcal	545kcal	451kcal	550kcal	487kcal	415kcal	519kcal
	たんぱく質	17.7g	19.2g	25.1g	22.9g	20.6g	16.9g	23.2g
	脂質	21.0g	8.4g	11.8g	19.8g	15.9g	9.6g	19.4g
	食塩	2.8g	3.6g	2.6g	1.7g	2.9g	3.1g	2.6g
合計	エネルギー	1499kcal	1426kcal	1502kcal	1523kcal	1485kcal	1421kcal	1554kcal
	たんぱく質	53.5g	52.7g	62.6g	57.0g	46.7g	53.0g	54.9g
	脂質	44.5g	30.5g	42.1g	52.1g	41.6g	49.7g	53.2g
	食塩	4.9g	8.6g	5.6g	5.2g	7.9g	9.7g	7.5g

* ミネストローネ
野菜がたっぷり摂れるミネストローネ。
トマトの旨味や酸味と野菜の甘みで少ない
塩分でも美味しくいただけます。

* 豚汁
大根やごぼう、人参などの根菜類は
夏野菜に比べ水分が少なくミネラルや
ビタミンが多いため、身体を温める
働きがあると言われています。

献立メモ



週間献立表 (大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2023年1月29日(日)	2023年1月30日(月)	2023年1月31日(火)				
朝食	基本食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	黒糖みるく コブサラダ みかん缶 牛乳	チーズ蒸しパン キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ポテトとベーコンのチーズ焼き いちごヨーグルト 牛乳				
		451kcal	396kcal	479kcal				
		15.6g	11.5g	17.4g				
		20.1g	18.4g	21.1g				
		1.0g	1.1g	1.1g				
昼食	基本食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	キーマカレー ほうれん草のソテー オニオンサラダ	わかめごはん けんちんうどん おくらのあっさり和え フルーチェ(ぶどう)	米飯 豚肉のスタミナ焼き 焼き餃子 もやしのナムル 春雨スープ				
		666kcal	480kcal	551kcal				
		20.5g	15.0g	21.7g				
		21.8g	7.5g	18.5g				
		4.9g	3.2g	2.4g				
夕食	基本食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 たらの幽庵焼き きんぴらごぼう おくらの味噌汁	米飯 鶏のから揚げ じゃが芋と玉ねぎの煮物 えのきの味噌汁	米飯 かれいのしょうが煮 里芋の利休味噌かけ とろろ昆布のすまし汁				
		391kcal	586kcal	432kcal				
		19.5g	21.1g	22.4g				
		3.8g	22.4g	5.1g				
		2.5g	2.5g	3.2g				
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1508kcal	1462kcal	1462kcal				
		55.6g	47.6g	61.5g				
		45.7g	48.3g	44.7g				
		8.4g	6.8g	6.7g				

献立メモ



* けんちんうどん
寒い冬には温かいものを食べて
身体も心もポカポカになりましょう。

