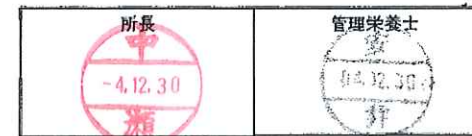


週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献大領の家

		2023年2月1日(水)	2023年2月2日(木)	2023年2月3日(金)	2023年2月4日(土)	2023年2月5日(日)	2023年2月6日(月)	2023年2月7日(火)	
朝食	基本食	ミニチョコ食パン ミニオムレツ バナナ アップルジュース	ホワイトミルクパン コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	レーズンロール ウイナーソーテー 白桃缶 コーヒー	ミニ山シュガー ミニハンバーグ りんご缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ベーコンソーテー みかん缶 牛乳	バターロール ポテトとベーコンのチーズ焼き 黄桃缶 いちごジャム アップルジュース	黒糖ロールパン 目玉焼き 白桃缶 コーヒー	
		エネルギー	497kcal	489kcal	360kcal	485kcal	414kcal	395kcal	394kcal
		たんぱく質	10.3g	13.3g	9.7g	17.4g	12.3g	10.1g	13.0g
		脂質	13.0g	22.6g	11.2g	17.3g	20.0g	7.5g	12.1g
食塩	0.6g	0.9g	1.5g	1.5g	1.1g	1.1g	1.2g		
昼食	基本食	米飯 あじフライ 卵の花 もやしのごま酢和え キャベツの味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華炒め 春雨サラダ ワンドンスープ	恵方巻 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し べったら漬け 節分そば	米飯 鶏もも肉の香草焼き ポトフ キャベツのサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 白身魚の磯辺揚げ 南瓜のそぼろ煮 ごぼうサラダ おくら味噌汁	親子丼 五目豆 きゅうりとかにかまの酢の物 冬瓜の味噌汁	ゆかりごはん 焼きそば もやしとザーサイの和え物 フルーチェ(りんご) わかめの味噌汁	
		エネルギー	532kcal	624kcal	616kcal	546kcal	660kcal	619kcal	647kcal
		たんぱく質	18.6g	25.1g	24.8g	25.0g	24.1g	28.5g	17.5g
		脂質	13.8g	21.8g	18.0g	18.6g	20.8g	17.0g	16.6g
食塩	3.0g	2.0g	4.9g	2.7g	3.0g	4.1g	6.6g		
夕食	基本食	米飯 蒸し鶏のおろしポン酢 さつま芋の煮物 玉ねぎの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 長芋とかにかまの青じそ和え なすの味噌汁	米飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の白煮 磯のりの味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き そらまめの塩昆布和え 舞茸の味噌汁	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 彩りなます あさりの味噌汁	米飯 おでん おくら白和え なめこの味噌汁	米飯 牛肉コロッケ キャベツの梅おかか和え 巻き麩の味噌汁	
		エネルギー	518kcal	392kcal	510kcal	434kcal	492kcal	456kcal	453kcal
		たんぱく質	21.3g	21.0g	20.8g	24.6g	14.4g	17.8g	11.8g
		脂質	13.8g	6.2g	16.3g	6.7g	19.6g	10.5g	10.3g
食塩	2.2g	3.6g	3.2g	2.3g	3.9g	3.3g	2.7g		
合計	エネルギー	1547kcal	1505kcal	1486kcal	1465kcal	1566kcal	1470kcal	1494kcal	
		たんぱく質	50.2g	59.4g	55.3g	67.0g	50.8g	56.4g	42.3g
		脂質	40.6g	50.6g	45.5g	42.6g	60.4g	35.0g	39.0g
		食塩	5.8g	6.5g	9.6g	6.5g	8.0g	8.5g	10.5g

献立メモ



*2/3節分

恵方巻はもともとは江戸から明治にかけて、関西の一部の地域で、商売繁盛を祈って食べられるようになったのがきっかけだとされているそうです。今年の方角は南南東です。天ぷらはえび、きす、さつまいも、ししとうの盛り合わせです。



*焼きそば

ソースと麺が絡み合い、ごはんが進みます。本日はごはんにゆかりをかけての提供です。デザートにりんご味のフルーチェをお召し上がりください。

