

週間献立表(大領)



グルメ 梓屋社会貢献大領の家

		2023年2月8日(水)	2023年2月9日(木)	2023年2月10日(金)	2023年2月11日(土)	2023年2月12日(日)	2023年2月13日(月)	2023年2月14日(火)
朝食	基本食	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳	はちみつブンブン 小松菜のソテー りんご缶 牛乳	ミニチョコ食パン きゅうりのサラダ バナナ 牛乳	カスタードロール ミモザサラダ みかん缶 コーヒー	北海道ミルクパン いんげんのサラダ 黄桃缶 牛乳	バターロール ウインナーソテー りんご缶 いちごジャム コーヒー	いちご食パン 目玉焼き みかん缶 コーヒー
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	401kcal 12.5g 17.9g 1.1g	406kcal 13.6g 16.2g 1.0g	519kcal 14.1g 20.6g 1.0g	350kcal 10.5g 10.6g 1.2g	405kcal 13.6g 17.9g 0.9g	398kcal 9.8g 11.2g 1.5g	408kcal 11.3g 14.3g 0.9g
昼食	基本食	米飯 たらの幽庵焼き 高野豆腐の含め煮 いんげんとさきみのごま和え えのきの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 じゃが煮 キャベツの青じそ和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 赤魚の竜田揚げ おろしあんかけ 根菜とちくわの炒め煮 白菜のゆかり和え 里芋の味噌汁	ちらし寿司 鶏つくねの野菜あんかけ 玉ねぎサラダ 豆腐とわかめの赤だし	ふりかけごはん お好み焼き 春菊の卵とじ もやしのさっぱり和え 磯のりの味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き 牛肉と玉ねぎのすき煮 焼きなすのおひたし しめじの味噌汁	チキンカレー シーザーサラダ りんご
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	407kcal 25.2g 4.9g 3.0g	536kcal 21.1g 15.4g 3.7g	494kcal 21.6g 11.2g 2.9g	553kcal 24.8g 9.5g 4.8g	647kcal 24.6g 26.6g 4.0g	556kcal 25.1g 19.1g 2.8g	677kcal 18.0g 21.7g 3.5g
夕食	基本食	米飯 オムレツ デミグラスソース キャロットラペ オニオンスープ	米飯 さわらの西京焼き ごま豆腐 椎茸のすまし汁	米飯 クリームシチュー オニオンサラダ ソフール(ストロベリー)	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 中華風トマトサラダ 卵の中華風スープ	米飯 治部煮 おくらのおかか和え キャベツの味噌汁	米飯 かに玉あんかけ エビのマヨネーズ和え 春雨スープ	米飯 かれの煮付け がんもの炊合せ 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	634kcal 20.9g 28.9g 2.0g	509kcal 21.0g 8.1g 3.0g	537kcal 20.2g 11.3g 0.9g	555kcal 16.2g 24.8g 1.7g	480kcal 22.2g 12.5g 2.6g	582kcal 20.9g 22.1g 2.6g	383kcal 22.9g 5.6g 2.6g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1442kcal 58.6g 51.7g 6.1g	1451kcal 55.7g 39.7g 7.7g	1550kcal 55.9g 43.1g 4.8g	1458kcal 51.5g 44.9g 7.7g	1532kcal 60.4g 57.0g 7.5g	1536kcal 55.8g 52.4g 6.9g	1468kcal 52.2g 41.6g 7.0g

献立メモ



* 鶏の照り焼き 梅風味
鶏の照り焼きに梅風味を加え
アレンジした献立です。タレに
刻んだ梅干しが入っています。



* 牛肉と玉ねぎのすき煮
甘辛く味付けされた牛肉と玉ねぎの
組み合わせはごはんが進みます。

