

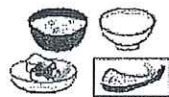
週間献立表(大領)



グルメ軒 社会貢献大領の家

		2023年2月15日(水)	2023年2月16日(木)	2023年2月17日(金)	2023年2月18日(土)	2023年2月19日(日)	2023年2月20日(月)	2023年2月21日(火)	
朝食	基本食	黒糖ロールパン ミニハンバーグ 白桃缶 アップルジュース	ミニチョコ食パン ロールキャベツ 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 黄桃缶 アップルジュース	レーズンロール ベーコンソテー バナナ コーヒー	北海道ミルクパン コブサラダ いちごヨーグルト 牛乳	チーズ蒸しパン ミモザサラダ りんご缶 コーヒー	レーズンロール ミニハンバーグ 白桃缶 アップルジュース	
		エネルギー	396kcal	428kcal	385kcal	483kcal	445kcal	369kcal	396kcal
		たんぱく質	11.3g	12.6g	8.1g	12.6g	15.4g	7.9g	11.3g
		脂質	9.6g	20.9g	11.2g	14.3g	19.6g	13.7g	9.6g
食塩	1.3g	1.8g	0.8g	1.6g	0.8g	0.9g	1.3g		
昼食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き きんぴらごぼう 和風ポテトサラダ 冬瓜の味噌汁	ゆずの炊き込みごはん きつねうどん 白菜とちくわの煮びたし ミルク寒天	米飯 ポークチャップ じゃがいもとアスパラのソテー フレンチサラダ コーンクリームスープ	米飯 さわらの利休焼き 茄子の揚げ煮 なめこのおろし和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のいとこ煮 きゅうりとわかめの酢の物 かき玉汁	オムライス キャロットラペ みかんヨーグルト クラムチャウダー	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 さつま芋のレモン煮 大根とえびのサラダ おくらの味噌汁	
		エネルギー	661kcal	502kcal	718kcal	569kcal	508kcal	628kcal	604kcal
		たんぱく質	22.3g	14.2g	26.5g	25.8g	25.0g	22.0g	23.6g
		脂質	23.8g	8.3g	31.4g	21.8g	7.8g	21.1g	16.6g
食塩	3.3g	4.7g	2.7g	2.9g	2.8g	2.2g	3.0g		
夕食	基本食	米飯 たらのみぞれあんかけ 温奴 あさりの味噌汁	米飯 メンチカツ ビーンズサラダ コンソメスープ	米飯 千草焼き ぜんまいの炒り煮 もやしの味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 れんこんの梅和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 切干大根 じゃが芋の味噌汁	米飯 豚肉の梅風味焼き 里芋の煮ころがし おくらの味噌汁	米飯 筑前煮 昆布豆 わかめの味噌汁	
		エネルギー	425kcal	583kcal	421kcal	501kcal	528kcal	536kcal	466kcal
		たんぱく質	23.0g	14.2g	16.6g	14.5g	17.1g	20.7g	20.3g
		脂質	9.5g	17.7g	10.3g	15.6g	17.8g	15.9g	11.5g
食塩	2.8g	2.0g	3.1g	3.3g	2.7g	5.1g	2.8g		
合計	エネルギー	1482kcal	1513kcal	1524kcal	1553kcal	1481kcal	1533kcal	1466kcal	
		たんぱく質	56.6g	41.0g	51.2g	52.9g	57.5g	50.6g	55.2g
		脂質	42.9g	46.9g	52.9g	51.7g	45.2g	50.7g	37.7g
		食塩	7.4g	8.5g	6.6g	7.8g	6.3g	8.2g	7.1g

献立メモ



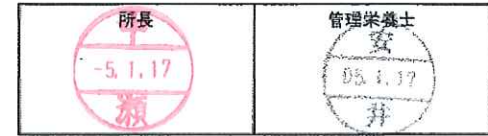
*ゆずの炊き込みごはん
柚子の香りが広がり、味のアクセントに
ぴったりで食欲が進みます。柚子には
ビタミンCが豊富なため、風邪予防に
効果があります。



*鮭のちゃんちゃん焼き
北海道の郷土料理。味噌のソースが絡んだ鮭と
野菜を一緒にお召し上がりください。
野菜もたくさん摂れるため栄養満点のメニューです。



週間献立表(大領)



グルメ村居社会貢献大領の家

		2023年2月22日(水)	2023年2月23日(木)	2023年2月24日(金)	2023年2月25日(土)	2023年2月26日(日)	2023年2月27日(月)	2023年2月28日(火)	
朝食	基本食	いちご食パン ロールキャベツ バナナ 牛乳	カスタードロール ミニオムレツ 黄桃缶 アップルジュース	はちみつブンブン コールスローサラダ 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 りんご缶 コーヒー	ミニ抹茶ツイスト きゅうりのサラダ 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 アップルジュース	黒糖ロールパン いんげんのサラダ みかん缶 コーヒー	
		エネルギー	513kcal	374kcal	399kcal	359kcal	424kcal	357kcal	339kcal
		たんぱく質	14.2g	11.0g	13.1g	11.8g	12.9g	5.6g	10.3g
		脂質	19.4g	8.7g	16.1g	9.1g	20.0g	10.1g	9.1g
食塩	1.9g	1.0g	0.8g	1.3g	1.1g	0.9g	1.2g		
昼食	基本食	高菜ごはん あさり塩ラーメン きゅうりとコーンの甘酢和え 杏仁豆腐	米飯 さわらの柚子みそ焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 白菜とちくわの煮びたし	カツ丼 冬瓜のかにあんかけ チンゲン菜の梅おかか和え えのきの味噌汁	米飯 かれいのチーズ焼き ボンゴレピアンコ マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 鶏のから揚げ ふろふき大根 おくらしょうが和え 麩のすまし汁	米飯 カレーうどん いんげんと椎茸のごま和え フルーツポンチ	米飯 たらのコーンマヨネーズ焼き きのこソテー キャベツとチキンのサラダ パンブキンスープ	
		エネルギー	577kcal	529kcal	646kcal	636kcal	559kcal	661kcal	639kcal
		たんぱく質	18.8g	26.0g	26.7g	26.8g	20.7g	15.3g	29.6g
		脂質	14.0g	9.7g	21.0g	20.2g	22.2g	20.7g	24.3g
食塩	6.7g	3.4g	3.8g	3.3g	3.4g	3.2g	2.4g		
夕食	基本食	米飯 赤魚の塩焼き なめこのネバネバ和え 巻き麩の味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 空豆の天ぷら キャベツの味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ れんこんのきんぴら 里芋の味噌汁	米飯 肉じゃが ひじき大豆 南瓜の味噌汁	木の葉丼 白菜の辛子和え もやしの味噌汁	米飯 太刀魚の煮付け もずく酢 冬瓜の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 炒り豆腐 じゃが芋の味噌汁	
		エネルギー	356kcal	559kcal	417kcal	458kcal	473kcal	465kcal	467kcal
		たんぱく質	18.9g	23.4g	13.9g	17.5g	17.3g	18.0g	22.4g
		脂質	4.5g	19.6g	2.3g	5.7g	8.9g	15.9g	9.2g
食塩	2.3g	3.1g	3.3g	2.6g	3.2g	2.1g	3.1g		
合計	エネルギー	1446kcal	1462kcal	1462kcal	1453kcal	1456kcal	1483kcal	1445kcal	
		たんぱく質	51.9g	60.4g	53.7g	56.1g	50.9g	38.9g	62.3g
		脂質	37.9g	38.0g	39.4g	35.0g	51.1g	46.7g	42.6g
		食塩	10.9g	7.5g	7.9g	7.2g	7.7g	6.2g	6.7g

献立メモ



*あさり塩ラーメン
あさりの旨味と風味がたっぷりの塩ラーメンです。
デザートに杏仁豆腐をお召し上がりください。



*たらのコーンマヨネーズ焼き
新メニュー。コーンマヨネーズソースをたらの上にのせ焼いています。
コーンとマヨネーズの組み合わせが抜群の献立です！

