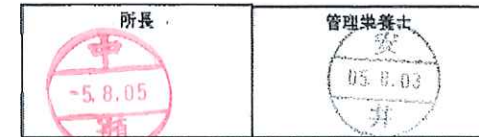


週間献立表(大領)



グルメ村居社会貢献大領の家

		2023年9月1日(金)	2023年9月2日(土)	2023年9月3日(日)	2023年9月4日(月)	2023年9月5日(火)	2023年9月6日(水)	2023年9月7日(木)
朝食	基本食	ミニ食パン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 マーマレードジャム 牛乳	レーズンドッグ ベーコンソテー りんご缶 牛乳	ジャムパン パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ミートボール みかん缶 コーヒー	ミニ山シュガー ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	チョコ食パン チンゲン菜のサラダ みかん缶 アップルジュース
	エネルギー	367kcal	386kcal	438kcal	375kcal	460kcal	417kcal	291kcal
	たんぱく質	11.1g	12.3g	12.1g	11.7g	17.4g	13.1g	6.5g
	脂質	15.4g	15.5g	17.2g	14.5g	17.4g	20.2g	8.2g
	食塩	0.9g	1.2g	1.0g	1.3g	1.7g	0.8g	0.5g
昼食	基本食	米飯 豚肉のポン酢炒め きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え かき玉汁	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 南瓜の煮つけ もやしのさっぱり和え わかめの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) フレンチサラダ オニオンスープ	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き 冬瓜のかにあんかけ 冷奴 あさりのすまし汁	米飯 メンチカツ じゃがいもとアスパラのソテー にんじんとツナのサラダ コンソメスープ	豚丼 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え 冬瓜の味噌汁	米飯 さわらのマヨネーズ焼き ポトフ キャベツのサラダ パンプキンスープ
	エネルギー	578kcal	556kcal	605kcal	545kcal	593kcal	651kcal	672kcal
	たんぱく質	23.4g	22.1g	22.6g	25.0g	17.7g	19.9g	27.7g
	脂質	21.1g	12.1g	25.3g	19.8g	19.0g	25.5g	26.2g
	食塩	2.6g	3.6g	1.6g	4.9g	2.5g	4.3g	2.4g
夕食	基本食	米飯 さわらの南蛮漬け ぜんまいの炒り煮 とろろ昆布の味噌汁	米飯 干草焼き 冷やしそうめん おくら味噌汁	米飯 さばのしょうが煮 里芋の煮ころがし ごぼうの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 切干大根 えのきの味噌汁	米飯 鶏の柚子胡椒焼き おくらしょうが和え なすの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 野菜のうま煮 なめこの味噌汁	米飯 牛肉コロッケ もやしとちくわのごま酢和え 磯のりの味噌汁
	エネルギー	540kcal	481kcal	465kcal	543kcal	441kcal	432kcal	478kcal
	たんぱく質	22.5g	19.0g	22.3g	20.0g	20.7g	21.5g	13.9g
	脂質	18.1g	10.1g	9.8g	20.7g	12.5g	10.5g	12.1g
	食塩	2.8g	4.4g	2.7g	2.8g	2.7g	4.0g	2.7g
合計	エネルギー	1485kcal	1423kcal	1508kcal	1463kcal	1494kcal	1500kcal	1441kcal
	たんぱく質	57.0g	53.4g	57.0g	56.7g	55.8g	54.5g	48.1g
	脂質	54.6g	37.7g	52.3g	55.0g	48.9g	56.2g	46.5g
	食塩	6.3g	9.2g	5.3g	9.0g	6.9g	9.1g	5.6g

献立メモ



* 太刀魚のねぎみそ焼き
太刀魚の上に甘辛いねぎみそをのせ
焼きました。ごはんが進む一品です。



* メンチカツ
サクッとジューシーでボリューム満点な
メニューです。ソースをつけて
お召し上がりください。