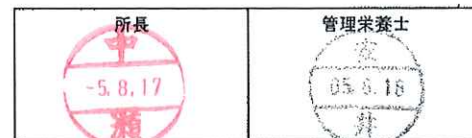


週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年9月8日(金)	2023年9月9日(土)	2023年9月10日(日)	2023年9月11日(月)	2023年9月12日(火)	2023年9月13日(水)	2023年9月14日(木)
朝食	基本食	バターロール いんげんのピーナツ和え いちごヨーグルト 牛乳	ミニ食パン キャベツの卵とじ バナナ りんごジャム コーヒー	こしあんパン 白菜のスープ煮 白桃缶 牛乳	はちみつブンブン ミモザサラダ みかん缶 アップルジュース	いちご食パン ウイナーソーテー 黄桃缶 コーヒー	カスタードクリームパン ポテトとベーコンのチーズ焼き りんご缶 コーヒー	北海道ミルクパン カレーソーテー バナナ 牛乳
	エネルギー	491kcal	446kcal	468kcal	349kcal	307kcal	445kcal	444kcal
	たんぱく質	20.3g	11.1g	16.3g	6.8g	6.6g	12.2g	12.8g
	脂質	19.6g	11.1g	15.7g	8.7g	11.1g	11.6g	17.2g
	食塩	1.0g	1.1g	1.2g	0.6g	1.0g	1.0g	0.9g
昼食	基本食	かやくごはん 山菜そば ブロッコリーのおかか和え ももゼリー	米飯 豚肉の梅風味焼き さつま芋の煮物 白菜の青じそ和え あさりの味噌汁	米飯 筑前煮 里芋のゆずみそかけ きゅうりとわかめの酢の物 とろろ昆布のすまし汁	米飯 豚肉の梅風味焼き バジルポン酢ソース ジャーマンポテト トマトとツナのサラダ コンソメスープ	親子丼 卵の花 長芋とおくらの梅和え なめこの味噌汁	米飯 赤魚の竜田揚げ おろしあんかけ 南瓜のそぼろ煮 そらまめの塩昆布和え 里芋の味噌汁	秋の吹き寄せご飯 けんちんうどん いんげんのごま和え ミルク寒天
	エネルギー	494kcal	606kcal	486kcal	562kcal	593kcal	612kcal	598kcal
	たんぱく質	16.3g	22.2g	18.8g	23.6g	25.7g	28.3g	19.1g
	脂質	3.1g	17.5g	8.8g	20.4g	15.6g	14.3g	8.2g
	食塩	3.6g	5.2g	4.1g	2.9g	3.9g	2.9g	3.6g
夕食	基本食	米飯 チンジャオロース きゅうりのピリ辛和え 中華風コンスープ	米飯 かれの煮付け ごま豆腐 ほうれん草の味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き 小松菜の煮浸し もやしの味噌汁	ゆかりごはん お好み焼き チンゲン菜のしょうが醤油和え 冬瓜の味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 大根とえびのサラダ じゃが芋の味噌汁	米飯 肉じゃが れんこんのきんぴら キャベツの味噌汁	米飯 さわらの西京焼き がんもの炊合せ 麩のすまし汁
	エネルギー	467kcal	457kcal	489kcal	610kcal	569kcal	459kcal	434kcal
	たんぱく質	21.5g	20.6g	19.5g	19.0g	17.5g	16.5g	23.4g
	脂質	12.8g	3.2g	18.5g	23.5g	21.0g	5.2g	11.2g
	食塩	1.8g	2.5g	2.6g	3.2g	2.6g	2.5g	3.1g
合計	エネルギー	1452kcal	1509kcal	1443kcal	1521kcal	1469kcal	1516kcal	1476kcal
	たんぱく質	58.1g	53.9g	54.6g	49.4g	49.8g	57.0g	55.3g
	脂質	35.5g	31.8g	43.0g	52.6g	47.7g	31.1g	36.6g
	食塩	6.4g	8.8g	7.9g	6.7g	7.5g	6.4g	7.6g

献立メモ



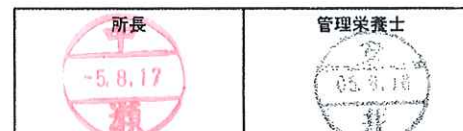
*たらのムニエル バジルポン酢ソース
バジルの香りがよく、食欲をそそる
バジルポン酢ソースはごはんが進みます。



*秋の吹き寄せご飯
ほたて、里芋、栗、ぎんなん、しめじなど
たくさんの食材が入っており秋の味覚を
感じられるごはんです。



週間献立表(大領)



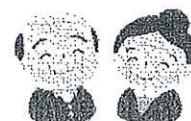
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年9月15日(金)	2023年9月16日(土)	2023年9月17日(日)	2023年9月18日(月)	2023年9月19日(火)	2023年9月20日(水)	2023年9月21日(木)	
朝食	基本食	豆乳クリームパン	バターロール	チョコ食パン	レーズンドッグ	北海道ミルクパン	ミニいちごツイスト	チョコ食パン	
		コブサラダ	じゃが芋とベーコンの煮物	キャベツのコンソメ煮込み	白菜のピーナッツ和え	パンプキンサラダ	チンゲン菜のサラダ	カレーソテー	
		みかん缶	黄桃缶	いちごヨーグルト	りんご缶	みかん缶	バナナ	白桃缶	
		牛乳	コーヒー	牛乳	牛乳	コーヒー	牛乳	牛乳	
エネルギー	415kcal	388kcal	386kcal	393kcal	356kcal	488kcal	345kcal		
たんぱく質	14.7g	9.6g	13.8g	13.2g	6.2g	15.7g	11.4g		
脂質	17.4g	10.8g	18.2g	16.3g	14.6g	17.8g	17.1g		
食塩	0.7g	1.4g	1.0g	0.7g	0.9g	0.8g	0.9g		
昼食	基本食	助六寿司	キーマカレー	米飯	赤飯	米飯	わかめごはん	米飯	
		茄子の揚げ煮	キャロットラペ	豚肉の甘辛焼き	天ぷら盛り合わせ	鶏のハニーマスタードソース	醤油ラーメン	あじフライ	
		白菜の辛子和え	フルーチェ(りんご)	じゃが煮	刺身三種盛り合わせ	ボンゴレビアンコ	棒々鶏(バンバンジー)	厚揚げのみぞれ煮	
		豆腐とわかめの赤だし		胡瓜とかにかまのサラダ	彩りなます	ブロッコリーとたまごのサラダ	杏仁豆腐	チンゲン菜のわさび和え	
エネルギー	466kcal	679kcal	601kcal	533kcal	804kcal	583kcal	570kcal		
たんぱく質	14.0g	20.3g	21.0g	32.4g	31.1g	22.6g	21.7g		
脂質	18.2g	20.5g	20.5g	8.4g	36.1g	12.6g	17.9g		
食塩	4.0g	3.8g	3.2g	5.0g	2.6g	6.2g	3.0g		
夕食	基本食	米飯	米飯	米飯	木の葉丼	米飯	米飯	米飯	
		豚肉のレモンベッパー焼き	鶏つくねと根菜の煮物	たらの利休焼き	おくらのおっさり和え	五目豆腐と南瓜の炊合せ	赤魚の塩焼き	豚肉のスタミナ焼き	
		マカロニサラダ	小松菜のおろし和え	炒り豆腐	もやしの味噌汁	ほうれん草の柚子浸し	里芋の白煮	きゅうりとコーンの甘酢和え	
		コンソメスープ	玉ねぎの味噌汁	しめじの味噌汁	巻き麩の味噌汁	えのきの味噌汁	じゃが芋の味噌汁		
エネルギー	584kcal	406kcal	460kcal	486kcal	384kcal	373kcal	507kcal		
たんぱく質	20.7g	18.4g	26.1g	20.1g	14.8g	19.3g	20.1g		
脂質	24.3g	6.5g	11.3g	9.0g	2.0g	4.6g	16.0g		
食塩	1.8g	2.3g	3.1g	3.2g	3.3g	2.8g	2.8g		
合計	エネルギー	1465kcal	1473kcal	1447kcal	1412kcal	1544kcal	1444kcal	1422kcal	
		たんぱく質	49.4g	48.3g	60.9g	65.7g	52.1g	57.6g	53.2g
		脂質	59.9g	37.8g	50.0g	33.7g	52.7g	35.0g	51.0g
		食塩	6.5g	7.5g	7.3g	8.9g	6.8g	9.8g	6.7g

献立メモ



*9/18 敬老の日
敬老の日おめでとうございます。感謝の気持ちを込めてお祝い致します。人気のある天ぷらや刺身などのお祝いの食事を松花堂弁当で提供させていただきます。



*鶏のハニーマスタードソース
粒々マスタードとはちみつの甘みが組み合わさったソースをジューシーな鶏もも肉に絡めた一品です。

