

週間献立表(大領)

所長 -5.8.22 大領	管理栄養士 15.8.22 大領
---------------------	------------------------

グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2023年9月22日(金)	2023年9月23日(土)	2023年9月24日(日)	2023年9月25日(月)	2023年9月26日(火)	2023年9月27日(水)	2023年9月28日(木)
朝食	基本食	黒糖ロールパン コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	塩バナナ ほうれん草のソテー りんご缶 コーヒー	北海道ミルクパン ベーコンソテー みかん缶 コーヒー	ミニショコラツイスト ミートボール 黄桃缶 牛乳	ジャムパン 白菜のスープ煮 白桃缶 アップルジュース	いちご食パン ブロッコリーサラダ りんご缶 コーヒー	レーズンドッグ キャベツの卵とじ みかん缶 牛乳
	エネルギー	376kcal	540kcal	343kcal	482kcal	353kcal	331kcal	405kcal
	たんぱく質	13.1g	10.8g	8.6g	18.0g	6.4g	8.2g	15.9g
	脂質	14.2g	21.3g	14.6g	23.8g	7.0g	13.3g	16.1g
	食塩	1.2g	1.9g	1.1g	1.4g	1.0g	0.7g	1.4g
昼食	基本食	ねぎ塩豚丼 さつまいものレモン煮 ひじきの白和え おくら味噌汁	栗ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のいとし煮 焼きなすのおひたし 茶そば	米飯 白身魚の磯辺揚げ 卵の花 角切り野菜のサラダ 玉ねぎ味噌汁	ちらし寿司 里芋の含め煮 なめこのネバネバ和え えのきの赤だし	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 豚肉の梅しそロールカツ 昆布豆 和風ポテトサラダ 大根味噌汁	牛丼 がんと里芋の炊合せ 大根の青じそ和え ほうれん草味噌汁
	エネルギー	698kcal	538kcal	612kcal	490kcal	712kcal	597kcal	521kcal
	たんぱく質	19.7g	24.2g	22.5g	14.1g	18.4g	21.2g	23.1g
	脂質	29.3g	6.0g	19.6g	4.4g	21.1g	20.7g	9.2g
	食塩	2.6g	3.2g	3.1g	4.7g	3.2g	3.2g	4.2g
夕食	基本食	米飯 たら香りの蒸し 冬瓜のそぼろあんかけ えのきの味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 もずく酢 磯のり味噌汁	米飯 蒸し鶏のごまだれ 白菜のおかか和え もやしの味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ チンゲン菜のなめ茸和え 巻き麩味噌汁	米飯 治部煮 キャベツと桜えびのポン酢和え 磯のり味噌汁	米飯 さばのみそ煮 田舎風煮 麩のすまし汁	米飯 クリームシチュー トマトサラダ ソフール(レモン)
	エネルギー	385kcal	493kcal	469kcal	520kcal	479kcal	525kcal	535kcal
	たんぱく質	23.3g	15.5g	21.8g	17.5g	23.9g	25.4g	20.5g
	脂質	4.8g	16.3g	13.7g	17.3g	13.1g	16.9g	11.6g
	食塩	3.1g	2.3g	2.3g	2.7g	2.7g	3.9g	0.8g
合計	エネルギー	1459kcal	1571kcal	1424kcal	1492kcal	1544kcal	1453kcal	1461kcal
	たんぱく質	56.1g	50.5g	52.9g	49.6g	48.7g	54.8g	59.5g
	脂質	48.3g	43.6g	47.9g	45.5g	41.2g	50.9g	36.9g
	食塩	6.9g	7.4g	6.5g	8.8g	6.9g	7.8g	6.4g

献立メモ



* 9/23秋分の日
秋の食材を使用した献立です。
鮭のちゃんちゃん焼きは味噌ベースの
甘辛味の合わせ調味料とバターの風味が
鮭と野菜に絡まりごはんが進む一品です。



* 牛丼
炒めて甘味を引き出したとろっとした玉ねぎと、
牛肉の旨味がつゆにしっかり染みえています。
つゆとごはんが絡まり最後までおいしい一品です。
お好みで紅しょうがと一緒に召し上がってください。

週間献立表(大領)

所長 源	管理栄養士 井
-------------	----------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年9月29日(金)	2023年9月30日(土)					
朝食	基本食	チョコ食パン	おいものクリームパン					
		ほうれん草と卵のソテー	ウインナーソテー					
		黄桃缶	白桃缶					
		アップルジュース	牛乳					
	エネルギー	326kcal	434kcal					
	たんぱく質	8.5g	13.7g					
	脂質	10.5g	19.6g					
	食塩	1.0g	1.5g					
昼食	基本食	米飯	ふりかけごはん					
		かれのいのチーズ焼き	焼きそば					
		きのこソテー	もやしとザーサイの和え物					
		キャベツとツナのサラダ	種なし巨峰					
	エネルギー	649kcal	601kcal					
	たんぱく質	28.3g	17.5g					
	脂質	28.8g	16.3g					
	食塩	3.3g	7.1g					
夕食	基本食	米飯	米飯					
		かぼちゃコロッケ	さわらの梅照り焼き					
		ひじきと根菜の煮物	鶏つくねの野菜あんかけ					
		あさりの味噌汁	豆腐の味噌汁					
	エネルギー	494kcal	488kcal					
	たんぱく質	12.2g	31.3g					
	脂質	11.7g	12.6g					
	食塩	2.9g	3.1g					
合計	エネルギー	1469kcal	1523kcal					
		49.0g	62.5g					
		51.0g	48.5g					
		7.2g	11.7g					

献立メモ



* かれのいのチーズ焼き
 かれのいの上にとろとろのチーズ、
 トマトソースがかかった一品です。
 チーズ、トマトソース両方を
 絡めてお召し上がりください。

