

週間献立表(大領)

所長 -5.9.06 瀬	管理栄養士 23.9.06 山
--------------------	-----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年10月1日(日)	2023年10月2日(月)	2023年10月3日(火)	2023年10月4日(水)	2023年10月5日(木)	2023年10月6日(金)	2023年10月7日(土)
朝食	基本食	ミニ山シュガー キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳 426kcal 13.4g 15.2g 1.4g	レーズンドッグ ベーコンソテー みかん缶 牛乳 382kcal 12.3g 15.5g 1.2g	ジャムパン ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 牛乳 410kcal 16.3g 14.5g 1.3g	北海道ミルクパン チンゲン菜のサラダ みかん缶 コーヒー 293kcal 7.5g 9.6g 0.8g	チョコ食パン パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳 398kcal 11.1g 21.0g 0.9g	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ 白桃缶 牛乳 417kcal 13.1g 20.2g 0.8g	いちご食パン ミモザサラダ みかん缶 アップルジュース 295kcal 5.6g 8.9g 0.5g
昼食	基本食	米飯 八宝菜 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ 619kcal 21.0g 24.2g 4.1g	米飯 塩からあげ じゃが煮 チンゲン菜のしょうが醤油和え 厚揚げの味噌汁 626kcal 24.2g 24.2g 2.6g	米飯 豚肉の甘辛焼き 茄子の揚げ煮 トマトとツナのサラダ じゃが芋の味噌汁 627kcal 21.8g 24.2g 3.5g	海鮮ちらし寿司 冬瓜のかにあんかけ べったら漬け 巻き麩の赤だし 573kcal 35.4g 8.7g 5.6g	米飯 鶏もも肉の香草焼き きのこスパゲティ ほうれん草と大根のサラダ クラムチャウダー 661kcal 26.3g 26.4g 2.9g	高菜ごはん 五目ちゃんぽん麺 きゅうりのピリ辛和え 杏仁豆腐 576kcal 18.1g 13.9g 3.2g	米飯 鮭のマヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮 長芋と桜海老の酢の物 白菜の味噌汁 509kcal 29.7g 11.3g 2.5g
夕食	基本食	米飯 さばの幽庵焼き 南瓜の煮つけ 冬瓜の味噌汁 472kcal 21.9g 9.9g 2.5g	米飯 たらの利休焼き 大根の和風サラダ 玉ねぎの味噌汁 414kcal 21.9g 9.0g 2.6g	木の葉丼 きゅうりとコーンの甘酢和え キャベツの味噌汁 498kcal 18.1g 10.6g 3.4g	米飯 肉団子の甘酢炒め おくらのおかか和え 舞茸の味噌汁 534kcal 16.9g 17.2g 2.8g	米飯 ほっけの塩焼き 白菜のゆかり和え もやしの味噌汁 366kcal 19.3g 6.1g 3.5g	米飯 治部煮 里芋の肉みそかけ かき玉汁 546kcal 25.1g 16.5g 1.7g	ゆかりごはん お好み焼き 切干大根 なめこの味噌汁 632kcal 19.5g 24.1g 3.1g
合計		1517kcal 56.3g 49.3g 8.0g	1422kcal 58.4g 48.7g 6.4g	1535kcal 56.2g 49.3g 8.2g	1400kcal 59.8g 35.5g 9.2g	1425kcal 56.7g 53.5g 7.3g	1539kcal 56.3g 50.6g 5.7g	1436kcal 54.8g 44.3g 6.1g

献立メモ



* 海鮮ちらし寿司
今年も年に1度のがんこ寿司の日にかわって
海鮮ちらしを提供します。
お楽しみに♪

* 五目ちゃんぽん麺
具沢山で野菜がたくさんとれます。
豚骨スープに野菜や魚介エキスが入った
本格的なちゃんぽんスープですが、
あっさりとした味で食べやすいです。

