

週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2023年10月8日(日)	2023年10月9日(月)	2023年10月10日(火)	2023年10月11日(水)	2023年10月12日(木)	2023年10月13日(金)	2023年10月14日(土)
朝食	基本食	バターロール カレーソーテー いちごヨーグルト 牛乳	ミニ食パン 白菜のスープ煮 バナナ りんごジャム コーヒー	こしあんパン キャベツの卵とじ 白桃缶 牛乳	カスタードクリームパン じゃが芋とベーコンの煮物 みかん缶 牛乳	はちみつブンブン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 牛乳	いちご食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き バナナヨーグルト アップルジュース	北海道ミルクパン ミートボール 白桃缶 牛乳
	エネルギー	440kcal	435kcal	479kcal	512kcal	427kcal	339kcal	421kcal
	たんぱく質	16.7g	8.3g	19.1g	15.0g	14.4g	8.8g	16.7g
	脂質	18.4g	12.0g	14.8g	19.5g	19.3g	8.9g	20.7g
	食塩	1.5g	1.1g	1.2g	1.1g	0.8g	0.7g	1.3g
昼食	基本食	ハヤシライス シーザーサラダ 梨	米飯 豚のしょうが焼き 南瓜とツナの煮つけ 小松菜の柚子浸し 大根の味噌汁	米飯 あじフライ ひじき大豆 ほうれん草のピーナツ和え とろろ昆布の味噌汁	ねぎ塩豚丼 チンゲン菜と帆立の炒めもの オレンジ キャベツの味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き 野菜のうま煮 ごま豆腐 舞茸のすまし汁	米飯 ポークチャップ ほうれん草のソテー マカロニサラダ たまごのコンソメスープ	かやくごはん たぬきそば おくらのあっさり和え つぼ漬け
	エネルギー	575kcal	593kcal	554kcal	603kcal	530kcal	637kcal	488kcal
	たんぱく質	18.9g	22.4g	20.8g	18.5g	20.3g	25.5g	17.4g
	脂質	18.4g	20.5g	17.1g	25.2g	8.2g	24.7g	7.8g
	食塩	3.4g	3.4g	3.0g	2.6g	3.8g	2.9g	4.6g
夕食	基本食	米飯 かれいのしょうが煮 きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ ぜんまいの炒り煮 キャベツの味噌汁	米飯 大根と豚肉のみそ煮 焼きなすのおひたし 麩のすまし汁	米飯 たらの香り蒸し 五目豆 おくらの味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース キャロットラペ オニオンスープ	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ いんげんのごま和え 素麺の味噌汁	米飯 赤魚の甘酢あんかけ れんこんのきんぴら 厚揚げの味噌汁
	エネルギー	399kcal	512kcal	489kcal	404kcal	537kcal	474kcal	544kcal
	たんぱく質	21.2g	17.4g	14.8g	24.8g	20.2g	17.4g	21.9g
	脂質	4.3g	17.8g	15.4g	4.7g	18.1g	3.2g	14.4g
	食塩	2.5g	3.0g	3.1g	3.4g	1.8g	3.6g	3.2g
合計	エネルギー	1414kcal	1540kcal	1522kcal	1519kcal	1494kcal	1450kcal	1453kcal
	たんぱく質	56.8g	48.1g	54.7g	58.3g	54.9g	51.7g	56.0g
	脂質	41.1g	50.3g	47.3g	49.4g	45.6g	36.8g	42.9g
	食塩	7.4g	7.5g	7.3g	7.1g	6.4g	7.2g	9.1g

献立メモ



* あじフライ
あじのような青魚にはDHAやEPAの不飽和脂肪酸が含まれます。
DHAには脳を活性化させる働きがあり
EPAには血中のコレステロールを下げて
血栓をできにくくする働きがあります。



* ポークチャップ
豚肉をソテーしケチャップとウスターソースを合わせたたれで味付けしたごはんが進む一品です。醤油が隠し味です。

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年10月15日(日)	2023年10月16日(月)	2023年10月17日(火)	2023年10月18日(水)	2023年10月19日(木)	2023年10月20日(金)	2023年10月21日(土)
朝食	基本食	豆乳クリームパン ウインナーソーテ みかん缶 コーヒー	ミニ山シュガー ベーコンソーテ 黄桃缶 牛乳	チョコ食パン キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 牛乳	レーズンドッグ ミートボール バナナ コーヒー	北海道ミルクパン ほうれん草のソーテ みかん缶 牛乳	ミニいちごツイスト いんげんのピーナツ和え 白桃缶 アップルジュース	チョコ食パン カレーソーテ 黄桃缶 コーヒー
	エネルギー	387kcal	435kcal	336kcal	511kcal	365kcal	406kcal	303kcal
	たんぱく質	9.8g	13.5g	11.3g	13.8g	13.0g	9.3g	6.4g
	脂質	12.7g	16.2g	16.1g	13.4g	18.8g	12.0g	10.9g
	食塩	1.1g	1.4g	0.9g	1.6g	1.3g	0.3g	0.9g
昼食	基本食	米飯 鶏の照り焼き さつま芋の煮物 彩りなます なすの味噌汁	米飯 さわらの柚子みそ焼き がんもの炊合せ ほうれん草のごま和え 豚汁	チキンカレー ブロッコリーとたまごのサラダ 柿	米飯 豚かつ 卵の花 白菜のおかか和え もやしの味噌汁	鶏ごぼうご飯 卵あんかけうどん 長芋の青じそ和え バナナヨーグルト	ちらし寿司 牛肉と玉ねぎのすき煮 おくらと白和え 巻き麩の赤だし	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 里芋の肉みそかけ もやしのごま酢和え 素麺のすまし汁
	エネルギー	576kcal	566kcal	701kcal	537kcal	529kcal	539kcal	581kcal
	たんぱく質	21.9g	29.1g	21.2g	20.6g	17.5g	19.7g	24.3g
	脂質	17.0g	18.1g	24.4g	18.9g	7.1g	9.1g	14.1g
	食塩	2.5g	3.4g	3.7g	2.6g	3.8g	4.4g	3.8g
夕食	基本食	米飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツの青じそ和え 巻き麩の味噌汁	米飯 千草焼き なめこのネバネバ和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 かれいのおろし煮 じゃが芋とひき肉の炒め煮 冬瓜の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 里芋の田楽 磯のりのすまし汁	米飯 太刀魚の蒲焼き 揚げだし豆腐 えのきの味噌汁	米飯 オムレツ ホワイトソース にんじんとツナのサラダ コンソメスープ	親子丼 大根の梅おかか和え しめじの味噌汁
	エネルギー	485kcal	424kcal	412kcal	442kcal	540kcal	500kcal	525kcal
	たんぱく質	19.7g	17.1g	23.5g	19.4g	19.9g	21.0g	23.2g
	脂質	14.3g	8.8g	3.7g	6.7g	22.0g	18.6g	14.0g
	食塩	2.8g	2.7g	2.9g	3.4g	2.8g	1.3g	3.0g
合計	エネルギー	1448kcal	1425kcal	1449kcal	1490kcal	1434kcal	1445kcal	1409kcal
	たんぱく質	51.4g	59.7g	56.0g	53.8g	50.4g	50.0g	53.9g
	脂質	44.0g	43.1g	44.2g	39.0g	47.9g	39.7g	39.0g
	食塩	6.4g	7.5g	7.5g	7.6g	7.9g	6.0g	7.7g

* 柿
旬のものは栄養価も高く美味しいです。

* 卵あんかけうどん
卵は完全栄養食品とも呼ばれるほど
ビタミンCをのぞいて必要な栄養素が
すべて含まれてます。



献立メモ

