

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年11月1日(水)	2023年11月2日(木)	2023年11月3日(金)	2023年11月4日(土)	2023年11月5日(日)	2023年11月6日(月)	2023年11月7日(火)
朝食	基本食	いちご食パン いんげんのピーナツ和え 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 キャベツのコンソメ煮込み 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	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ブロッコリーサラダ 白桃缶 アップルジュース	こしあんパン コールスローサラダ みかん缶 牛乳
	エネルギー	426kcal	386kcal	376kcal	375kcal	370kcal	403kcal	458kcal
	たんぱく質	14.7g	12.3g	12.3g	11.7g	15.3g	8.1g	15.8g
	脂質	17.4g	15.5g	12.3g	14.5g	18.3g	15.4g	14.5g
	食塩	0.4g	1.2g	1.0g	1.3g	1.2g	0.6g	0.8g
昼食	基本食	米飯 赤魚の塩焼き あさりの卵とじ ごま豆腐 ごぼうの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き ちくわと大根のうま煮 ポテトサラダ とろろ昆布の味噌汁	米飯 あじフライ 厚揚げのみぞれ煮 もやしのさっぱり和え 小松菜の味噌汁	中華丼 焼き餃子 春雨サラダ 中華風コンスープ	米飯 太刀魚の蒲焼き 高野豆腐の含め煮 しろ菜のおひたし 玉ねぎの味噌汁	助六寿司 鶏つくねの野菜あんかけ 白菜の辛子和え えのきの赤だし	米飯 たらのチリソース ブロッコリーの中華炒め 切干大根のナムル 中華スープ
	エネルギー	529kcal	644kcal	610kcal	644kcal	533kcal	486kcal	473kcal
	たんぱく質	23.6g	22.6g	26.4g	20.0g	22.8g	23.9g	24.1g
	脂質	8.1g	27.3g	21.8g	23.5g	19.8g	15.8g	10.9g
	食塩	3.7g	3.9g	3.2g	2.9g	3.2g	4.1g	1.6g
夕食	基本食	米飯 治部煮 長芋と桜海老の酢の物 キャベツの味噌汁	米飯 かれいの煮付け れんこんのきんぴら 里芋の味噌汁	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 フレンチサラダ かぼちゃのコンソメスープ	米飯 ほっけの塩焼き 里芋の白煮 おくらの味噌汁	米飯 大根と豚肉のみそ煮 胡瓜の和風サラダ 茶そば	米飯 タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 おでん いんげんのごま和え なすの味噌汁
	エネルギー	492kcal	383kcal	538kcal	395kcal	510kcal	547kcal	487kcal
	たんぱく質	23.2g	20.5g	22.3g	20.1g	15.9g	21.8g	19.5g
	脂質	12.6g	2.5g	19.4g	6.1g	16.0g	19.6g	9.0g
	食塩	2.4g	2.4g	1.2g	3.8g	2.4g	1.3g	3.1g
合計	エネルギー	1447kcal	1413kcal	1524kcal	1414kcal	1413kcal	1436kcal	1418kcal
	たんぱく質	61.5g	55.4g	61.0g	51.8g	54.0g	53.8g	59.4g
	脂質	38.1g	45.3g	53.5g	44.1g	54.1g	50.8g	34.4g
	食塩	6.5g	7.5g	5.4g	8.0g	6.8g	6.0g	5.5g

献立メモ



* 赤魚の塩焼き
赤魚のふっくらと焼いた身は
食べ応えがあります。大根おろしで
さっぱりいただきます。



* たらのチリソース
ブリッとジューシーなたらに、甘辛いチリソースがマッチ。
白ねぎたっぷりのチリソースを絡めてお召し上がりください。

