

週間献立表(大領)

所長 中 -5.10.21 瀬	管理栄養士 安 05.10.20 井
--------------------------	-----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年11月8日(水)	2023年11月9日(木)	2023年11月10日(金)	2023年11月11日(土)	2023年11月12日(日)	2023年11月13日(月)	2023年11月14日(火)
朝食	基本食	バターロール カレーソテー いちごヨーグルト 牛乳	ミニ食パン パンプキンサラダ バナナ りんごジャム コーヒー	ミニ山シュガー ミモザサラダ 白桃缶 コーヒー	はちみつブンブン 白菜のスープ煮 みかん缶 アップルジュース	北海道ミルクパン ミートボール いちごヨーグルト 牛乳	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 牛乳	いちご食パン ウィンナーソテー 白桃缶 コーヒー
	エネルギー	440kcal	476kcal	399kcal	355kcal	471kcal	487kcal	307kcal
	たんぱく質	16.7g	7.2g	9.8g	6.3g	19.2g	17.2g	6.6g
	脂質	18.4g	14.4g	10.5g	9.7g	22.8g	17.8g	11.1g
	食塩	1.5g	0.9g	1.2g	1.0g	1.4g	1.0g	1.0g
昼食	基本食	さつま芋ごはん けんちんうどん れんこんの梅和え つぼ漬け	米飯 さわらの西京焼き 茄子の揚げ煮 キャベツの青じそ和え 磯のりのすまし汁	米飯 ビーフシチュー ビーンズサラダ 柿	ふりかけごはん お好み焼き ぜんまいの炒り煮 もやしとちくわのごま酢和え 舞茸の味噌汁	親子丼 じゃが煮 小松菜のわさび和え わかめの味噌汁	米飯 カレイのムニエル マスタードソース ほうれん草とえびのソテー シーザーサラダ コーンクリームスープ	ねぎ塩豚丼 里芋の煮っころがし ブロッコリーのおかか和え あさりの味噌汁
	エネルギー	471kcal	490kcal	633kcal	661kcal	585kcal	585kcal	642kcal
	たんぱく質	11.4g	22.3g	24.4g	23.7g	24.3g	27.3g	22.2g
	脂質	5.8g	14.3g	17.3g	27.2g	15.0g	20.7g	24.8g
	食塩	4.2g	3.3g	3.6g	3.6g	3.4g	3.4g	3.1g
夕食	基本食	米飯 豚肉のボン酢炒め 冬瓜のかにあんかけ しめじの味噌汁	米飯 筑前煮 昆布豆 じゃが芋の味噌汁	米飯 干草焼き 白菜の塩昆布和え おくら味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 ごぼうサラダ 冬瓜の味噌汁	米飯 たらの香り蒸し 卵の花 里芋の味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 長芋のゆかり和え なめこの味噌汁	米飯 さわらの利休焼き 切干大根 なすの味噌汁
	エネルギー	495kcal	482kcal	430kcal	446kcal	377kcal	390kcal	513kcal
	たんぱく質	20.7g	20.7g	16.8g	19.7g	21.3g	13.8g	24.8g
	脂質	16.3g	11.6g	10.9g	11.3g	2.9g	1.9g	16.8g
	食塩	3.2g	2.7g	3.0g	2.7g	3.3g	3.7g	2.5g
合計	エネルギー	1406kcal	1448kcal	1462kcal	1462kcal	1433kcal	1462kcal	1462kcal
	たんぱく質	48.8g	50.2g	51.0g	49.7g	64.8g	58.3g	53.6g
	脂質	40.5g	40.3g	38.7g	48.2g	40.7g	40.4g	52.7g
	食塩	8.9g	6.9g	7.8g	7.3g	8.1g	8.1g	6.6g

献立メモ



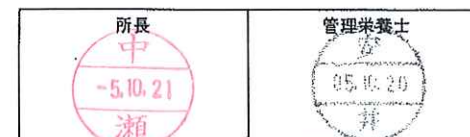
*けんちんうどん
鶏肉、大根、人参、しいたけ、ごぼうとたくさんの種類の具材が入っており栄養たっぷりのうどんです♪
気候も寒くなってきました、温かいうどんを召し上がり身体を温めましょう！



*たらのムニエル マスタードソース
香ばしいバターが食欲をそそります。
白身魚とマスタードソースの相性はぴったりでごはんが進みます。



週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献大領の家

		2023年11月15日(水)	2023年11月16日(木)	2023年11月17日(金)	2023年11月18日(土)	2023年11月19日(日)	2023年11月20日(月)	2023年11月21日(火)
朝食	基本食	豆乳クリームパン コブサラダ みかん缶 牛乳	塩バナナ じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 コーヒー	チョコ食パン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 牛乳	レーズンドッグ 白菜のピーナッツ和え りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	ミニいちごツイスト チンゲン菜のサラダ バナナ アップルジュース	ミニ食パン カレーソテー 白桃缶 いちごジャム 牛乳
	エネルギー	415kcal	560kcal	336kcal	393kcal	365kcal	444kcal	376kcal
	たんぱく質	14.7g	9.7g	11.3g	13.2g	13.0g	8.9g	11.3g
	脂質	17.4g	20.1g	16.1g	16.3g	18.8g	10.0g	16.4g
	食塩	0.7g	1.5g	0.9g	0.7g	1.3g	0.6g	0.9g
昼食	基本食	米飯 白身魚の磯辺揚げ さつま芋の煮物 ほうれん草とひじきのおひたし 冬瓜の味噌汁	高菜ごはん 醤油ラーメン きゅうりとコーンの甘酢和え 杏仁豆腐	米飯 みそカツ きんぴらごぼう チンゲン菜のしょうが醤油和え 磯のりのすまし汁	米飯 たらこのバター醤油焼き ボンゴレピアンコ にんじんとツナのサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 クリームシチュー パンプキンサラダ フルーツポンチ	米飯 豚肉の甘辛焼き さつま芋のレモン煮 白菜の梅おかか和え おくら味噌汁	米飯 さわらの柚子みそ焼き がんもと里芋の炊合せ なめこのおろし和え 素麺のすまし汁
	エネルギー	591kcal	575kcal	595kcal	511kcal	562kcal	598kcal	496kcal
	たんぱく質	23.1g	19.0g	20.3g	25.3g	18.7g	20.3g	25.4g
	脂質	14.0g	13.1g	20.6g	10.1g	13.0g	17.8g	10.0g
	食塩	2.8g	6.4g	3.9g	1.9g	1.0g	3.1g	4.4g
夕食	基本食	米飯 肉じゃが おくら白和え もやしの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 焼きなすのごま和え えのきの味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き 南瓜の煮つけ 大根の味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 もずく酢 さつま芋の味噌汁	米飯 牛肉コロッケ ひじき大豆 キャベツの味噌汁	米飯 赤魚の煮付け 炒り豆腐 わかめの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 大根の中華風サラダ 中華スープ
	エネルギー	459kcal	415kcal	507kcal	506kcal	486kcal	415kcal	529kcal
	たんぱく質	18.0g	18.7g	19.1g	14.4g	12.8g	23.4g	16.4g
	脂質	7.2g	7.0g	16.0g	15.8g	11.3g	6.5g	18.8g
	食塩	2.4g	2.4g	2.5g	2.3g	2.9g	2.9g	2.6g
合計	エネルギー	1465kcal	1550kcal	1438kcal	1410kcal	1413kcal	1457kcal	1401kcal
	たんぱく質	55.8g	47.4g	50.7g	52.9g	44.5g	52.6g	53.1g
	脂質	38.6g	40.2g	52.7g	42.2g	43.1g	34.3g	45.2g
	食塩	5.9g	10.3g	7.3g	4.9g	5.2g	6.6g	7.9g

献立メモ



*みそかつ
とんかつのサクサクした衣に、コクのある味噌だれが染みたボリュームたっぷりのメニューです！
ごはんの上にみそかつをのせてみそカツ丼としてもアレンジしていただけますよ♪



*さつま芋のレモン煮
さつまいもの優しい甘みとレモンの酸味が絶妙です。
ほくほくのさつまいもとレモンの爽やかな香りがくせになって、
つついとお箸が止まりません。