

週間献立表(大領)

所長 中 -5.10.27 瀬	管理栄養士 井 05.10.26
--------------------------	------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年11月22日(水)	2023年11月23日(木)	2023年11月24日(金)	2023年11月25日(土)	2023年11月26日(日)	2023年11月27日(月)	2023年11月28日(火)
朝食	基本食	黒糖ロールパン キャベツの卵とじ 黄桃缶 牛乳	ジャムパン ブロッコリーサラダ りんご缶 コーヒー	北海道ミルクパン ベーコンソテー いちごヨーグルト 牛乳	いちご食パン パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	バターロール ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 アップルジュース	ミニショコラツイスト コールスローサラダ りんご缶 コーヒー	レーズンドッグ ウインナーソテー みかん缶 牛乳
	エネルギー	393kcal	379kcal	439kcal	390kcal	371kcal	374kcal	394kcal
	たんぱく質	16.4g	9.5g	16.1g	10.8g	11.3g	8.1g	12.8g
	脂質	14.5g	10.4g	22.9g	20.1g	9.7g	14.1g	16.6g
	食塩	1.6g	0.8g	1.2g	0.9g	1.5g	0.8g	1.3g
昼食	基本食	ギーマカレー ほうれん草の和風サラダ みかんヨーグルト	木の葉丼 ひじきと根菜の煮物 キャベツと桜えびのボン酢和え 磯のりの味噌汁	きのこごはん きつねうどん 白菜とちくわの煮びたし べったら漬	米飯 鶏のから揚げ 空豆とえびの塩炒め 玉ねぎサラダ 巻き麩の味噌汁	ちらし寿司 冬瓜のそぼろあんかけ キャベツの青じそ和え 豆腐とわかめの赤だし	米飯 焼きそば もやしとザーサイの和え物 りんご じゃが芋の味噌汁	オムライス キャロットラペ フルーチェ(ぶどう) オニオンスープ
	エネルギー	662kcal	532kcal	434kcal	638kcal	513kcal	630kcal	574kcal
	たんぱく質	22.0g	21.9g	12.8g	28.6g	17.2g	16.6g	18.4g
	脂質	20.4g	10.5g	6.3g	25.0g	8.7g	15.5g	16.8g
	食塩	4.2g	4.1g	4.9g	2.6g	4.5g	6.8g	1.6g
夕食	基本食	米飯 鮭の塩焼き おくらしょうが和え しめじの味噌汁	米飯 豚肉のレモンベッター焼き 小松菜とえびのソテー パンプキンスープ	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ じゃが芋とひき肉の炒め煮 ごぼうの味噌汁	米飯 かれいのしょうが煮 いんげんと椎茸のごま和え なめこの味噌汁	米飯 田舎風煮 チンゲン菜のおひたし おくら味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き 五目豆 舞茸のすまし汁	米飯 かぼちゃコロッケ おくらのおっさり和え なすの味噌汁
	エネルギー	366kcal	607kcal	551kcal	404kcal	565kcal	412kcal	478kcal
	たんぱく質	22.5g	23.8g	18.7g	23.7g	18.3g	22.4g	13.7g
	脂質	5.2g	21.8g	17.6g	3.0g	21.1g	6.2g	10.9g
	食塩	2.5g	2.9g	2.8g	2.3g	2.9g	3.1g	2.4g
合計	エネルギー	1421kcal	1518kcal	1424kcal	1432kcal	1449kcal	1416kcal	1446kcal
	たんぱく質	60.9g	55.2g	47.6g	63.1g	46.8g	47.1g	44.9g
	脂質	40.1g	42.7g	46.8g	48.1g	39.5g	35.8g	44.3g
	食塩	8.3g	7.8g	8.9g	5.8g	8.9g	10.7g	5.3g

献立メモ



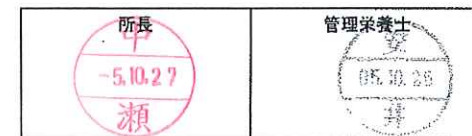
*きつねうどん、きのこごはん
甘辛い油揚げがうどんと相性ぴったりです。
ごはんにはしめじ、まいたけ、椎茸、エリンギと
たくさんの種類のきのこを使用しており
栄養満点のご飯です♪



*キャロットラペ
フランスのサラダのことで、ラペはフランス語で
千切り、細切りなどを意味する言葉だそうです。
オリーブオイル、マスタード、酢、はちみつを
加え和えています。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年11月29日(水)	2023年11月30日(木)				
朝食	基本食	おいものクリームパン 白菜のスープ煮 黄桃缶 アップルジュース エネルギー 390kcal たんぱく質 7.2g 脂質 12.2g 食塩 1.4g	チョコ食パン キャベツの卵とじ 白桃缶 コーヒー エネルギー 326kcal たんぱく質 10.0g 脂質 11.5g 食塩 1.1g				
昼食	基本食	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 南瓜とさつま芋の炊合せ キャベツの甘酢和え ほうれん草の味噌汁 エネルギー 595kcal たんぱく質 23.2g 脂質 12.8g 食塩 3.7g	ゆかりごはん お好み焼き 里芋の白煮 大根の和風サラダ とろろ昆布の味噌汁 エネルギー 654kcal たんぱく質 22.3g 脂質 23.0g 食塩 3.9g				
夕食	基本食	米飯 豚肉のスタミナ焼き 冷奴 わかめの味噌汁 エネルギー 499kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.3g 食塩 2.7g	米飯 鶏の照り焼き 野菜のうま煮 玉ねぎの味噌汁 エネルギー 538kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.9g 食塩 2.5g				
合計		エネルギー 1484kcal たんぱく質 52.9g 脂質 41.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1518kcal たんぱく質 54.5g 脂質 54.4g 食塩 7.5g				

献立メモ



* 白身魚の天ぷら おろしポン酢
 ふっくらとしたやわらかい白身魚に
 サクッとした衣が合います。
 おろしポン酢をつけてお召し上がり下さい。