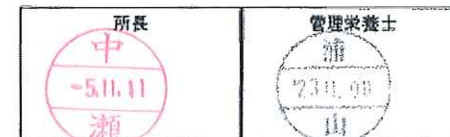


週間献立表(大領)



グルメ梓屋社会貢献大領の家

		2023年12月1日(金)	2023年12月2日(土)	2023年12月3日(日)	2023年12月4日(月)	2023年12月5日(火)	2023年12月6日(水)	2023年12月7日(木)
朝食	基本食	いちご食パン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 アップルジュース	レーズンドッグ ベーコンソテー みかん缶 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 チンゲン菜のサラダ みかん缶 コーヒー	チョコ食パン ミモザサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ 白桃缶 コーヒー	ミニ山シュガー パンプキンサラダ みかん缶 アップルジュース
	エネルギー	318kcal	378kcal	376kcal	297kcal	351kcal	379kcal	440kcal
	たんぱく質	8.2g	12.1g	12.3g	7.5g	12.7g	8.1g	6.4g
	脂質	9.6g	15.3g	12.3g	9.8g	17.6g	14.2g	12.3g
	食塩	1.0g	1.2g	1.0g	0.8g	0.7g	0.8g	1.2g
昼食	基本食	米飯 カレーのムニエル マスタードソース きのこスパゲティ キャベツとツナのサラダ クラムチャウダー	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 茄子田楽 長芋の青じそ和え 磯のりのすまし汁	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮つけ もやしのごま酢和え かき玉汁	鶏ごぼうご飯 にゅうめん いんげんのごま和え つぼ漬け	米飯 赤魚の西京焼き 切干大根 ごま豆腐 けんちん汁	助六寿司 厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のわさび和え えのきの赤だし	米飯 豚肉のブルコギ風炒め 焼き餃子 小松菜のナムル 中華スープ
	エネルギー	663kcal	526kcal	485kcal	558kcal	524kcal	509kcal	639kcal
	たんぱく質	28.3g	16.7g	24.1g	20.9g	20.7g	21.2g	18.6g
	脂質	26.5g	19.9g	8.4g	7.2g	6.5g	20.7g	28.9g
	食塩	2.9g	5.0g	1.7g	6.8g	2.2g	4.1g	2.5g
夕食	基本食	米飯 肉豆腐 彩りなます もやしの味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き 高野豆腐の卵とじ 玉ねぎの味噌汁	米飯 鶏もも肉のピカタ 小松菜のソテー ミネストローネ	米飯 お好み焼き 温奴 冬瓜の味噌汁	米飯 豚肉の梅しそロールカツ ポテトサラダ あさりの味噌汁	米飯 さわらの利休焼き ぜんまいの炒り煮 粕汁	米飯 干草焼き ブロッコリーのかにあんかけ 厚揚げの味噌汁
	エネルギー	443kcal	525kcal	568kcal	625kcal	554kcal	564kcal	468kcal
	たんぱく質	22.1g	22.9g	24.4g	21.2g	16.2g	28.1g	23.3g
	脂質	8.8g	20.3g	22.2g	24.5g	20.9g	17.1g	10.9g
	食塩	2.4g	3.0g	2.2g	2.4g	3.4g	2.7g	3.2g
合計	エネルギー	1424kcal	1429kcal	1429kcal	1480kcal	1429kcal	1452kcal	1547kcal
	たんぱく質	58.6g	51.7g	60.8g	49.6g	49.6g	57.4g	48.3g
	脂質	44.9g	55.5g	42.9g	41.5g	45.0g	52.0g	52.1g
	食塩	6.3g	9.2g	4.9g	10.0g	6.3g	7.6g	6.9g

献立メモ



* にゅうめん
汁物のにゅうめんが人気なので
今回は初めてメイン料理で提供します。
食欲がない方でも喉ごし良くあっさり
食べていただけるのではないのでしょうか。

* 豚肉のブルコギ風炒め
新メニュー。
ブルコギは甘辛いたれに漬け込んだ牛肉を
野菜と一緒に炒める韓国の定番料理です。
ブルは「火」コギは「肉」を意味する
そうです。今回は牛肉の代わりに豚バラ肉を
使ったアレンジレシピです。