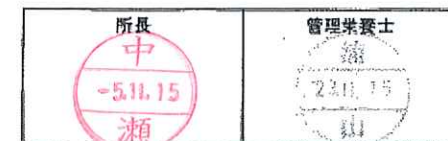


週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年12月8日(金)	2023年12月9日(土)	2023年12月10日(日)	2023年12月11日(月)	2023年12月12日(火)	2023年12月13日(水)	2023年12月14日(木)
朝食	基本食	北海道ミルクパン カレーソーテー いちごヨーグルト 牛乳	ミニ食パン ウインナーソーテー バナナ りんごジャム 牛乳	こしあんパン 白菜のスープ煮 白桃缶 牛乳	はちみつブンブン キャベツの卵とじ みかん缶 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 黄桃缶 コーヒー	豆乳クリームパン ブロッコリーサラダ みかん缶 牛乳	北海道ミルクパン ミートボール 白桃缶 牛乳
	エネルギー	399kcal	477kcal	468kcal	410kcal	478kcal	453kcal	421kcal
	たんぱく質	14.0g	13.0g	16.3g	15.9g	10.0g	16.4g	16.7g
	脂質	19.0g	17.8g	15.7g	16.6g	13.5g	21.1g	20.7g
	食塩	1.0g	1.0g	1.2g	1.2g	1.1g	0.8g	1.3g
昼食	基本食	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 高野豆腐の含め煮 白菜とちくわの煮びたし しめじの味噌汁	米飯 かれいの山椒焼き れんこんのきんぴら きゅうりとコーンの甘酢和え 白菜の味噌汁	他人丼 茄子の揚げ煮 べつたら漬け えのきの味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 里芋の煮っころがし チンゲン菜の梅おかか和え 茶そば	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) ビーンズサラダ オニオンスープ	米飯 豚肉のボン酢炒め じゃが煮 ほうれん草のおろし和え ごぼうの味噌汁	米飯 あじフライ 冬瓜のそぼろあんかけ 白菜のゆかり和え わかめの味噌汁
	エネルギー	538kcal	443kcal	562kcal	553kcal	645kcal	539kcal	541kcal
	たんぱく質	24.2g	22.3g	22.2g	23.0g	24.4g	21.2g	20.0g
	脂質	17.6g	7.9g	16.2g	12.6g	28.6g	15.8g	15.4g
	食塩	4.2g	3.4g	3.7g	2.6g	2.7g	3.3g	3.0g
夕食	基本食	米飯 かにクリームコロッケ にんじんとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 肉団子の甘酢炒め 五目豆 おくら味噌汁	米飯 たらねぎボン酢ソース 空豆の天ぷら 厚揚げの味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ひじき大豆 もやしの味噌汁	米飯 赤魚の塩焼き がんもの煮物 舞茸の味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ なめこのネバネバ和え 白菜の味噌汁	米飯 おでん もやしのごま酢和え 磯のりの味噌汁
	エネルギー	511kcal	597kcal	473kcal	503kcal	400kcal	483kcal	449kcal
	たんぱく質	11.9g	20.2g	24.1g	17.6g	22.2g	23.4g	17.9g
	脂質	15.7g	21.1g	11.2g	17.1g	9.0g	13.5g	9.2g
	食塩	2.4g	3.8g	4.0g	2.9g	2.8g	3.2g	3.0g
合計	エネルギー	1448kcal	1517kcal	1503kcal	1466kcal	1523kcal	1475kcal	1411kcal
	たんぱく質	60.1g	55.5g	62.6g	56.5g	56.6g	61.0g	54.6g
	脂質	52.3g	46.8g	43.1g	46.3g	51.1g	50.4g	45.3g
	食塩	7.6g	8.2g	8.9g	6.7g	6.6g	7.3g	7.3g

献立メモ



*鶏の照り焼き梅風味
甘酸っぱい梅だれが白ご飯によく合います。照り焼きの甘さと梅の酸味のバランスが美味しいです。



*あじフライ
鰯のような青魚の脂にはEPAやDHAなど高度不飽和脂肪酸と呼ばれる必須脂肪酸が含まれます。これらは体内で作ることができないため食べ物から摂る必要があります。中性脂肪を下げる効果などがあります。

週間献立表(大領)



グルメ村社会貢献大領の家

		2023年12月15日(金)	2023年12月16日(土)	2023年12月17日(日)	2023年12月18日(月)	2023年12月19日(火)	2023年12月20日(水)	2023年12月21日(木)
朝食	基本食	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 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ミニショコラツイスト ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳	レーズンドッグ キャベツのコンソメ煮込み バナナ コーヒー	チョコ食パン コールスローサラダ りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン ウインナーソテー みかん缶 アップルジュース	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	ミニ食パン カレーソテー いちごヨーグルト 牛乳
		339kcal 8.8g 8.9g 0.7g	410kcal 12.8g 20.0g 1.0g	434kcal 8.5g 8.8g 1.2g	351kcal 11.7g 17.4g 0.7g	313kcal 5.2g 10.2g 0.8g	406kcal 9.3g 12.0g 0.3g	388kcal 13.7g 18.5g 1.0g
昼食	基本食	ちらし寿司 鶏つくねの野菜あんかけ おくら白和え 巻き麩の赤だし エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 味噌ラーメン 切干大根のナムル 杏仁豆腐	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 大根のかにあんかけ チンゲン菜のしょうが醤油和え なすの味噌汁	中華丼 焼き餃子 春雨サラダ わかめスープ	米飯 カレー南蛮そば 春菊とツナのサラダ フルーチェ(いちご)	米飯 さばの幽庵焼き 里芋のゆずみそかけ おくらあつさり和え けんちん汁	米飯 クリームシチュー ほうれん草のソテー シーザーサラダ
		566kcal 24.8g 11.0g 4.7g	615kcal 19.5g 14.6g 7.7g	565kcal 21.5g 20.6g 3.4g	613kcal 18.5g 22.5g 2.7g	671kcal 19.6g 22.0g 3.2g	515kcal 26.4g 10.8g 2.3g	558kcal 21.1g 19.7g 1.6g
夕食	基本食	米飯 田舎風煮 ぜんまいの炒り煮 南瓜の味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 かれいのしょうが煮 きんぴらごぼう しめじの味噌汁	米飯 治部煮 ブロッコリーのおかか和え おくら味噌汁	米飯 さわらの照り焼き 揚げだし豆腐 じゃが芋の味噌汁	米飯 鶏の照り焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 もやしの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 白菜のおかか和え わかめの味噌汁	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き 大根の和風サラダ しめじのすまし汁
		615kcal 19.0g 22.8g 3.1g	391kcal 20.9g 3.7g 2.5g	481kcal 24.4g 12.9g 2.6g	473kcal 22.0g 13.2g 2.2g	515kcal 21.2g 15.5g 2.3g	510kcal 20.2g 19.2g 2.8g	490kcal 19.7g 18.0g 4.3g
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1520kcal 52.6g 42.7g 8.5g	1416kcal 53.2g 38.3g 11.2g	1480kcal 54.4g 42.3g 7.2g	1437kcal 52.2g 53.1g 5.6g	1499kcal 46.0g 47.7g 6.3g	1431kcal 55.9g 42.0g 5.4g

献立メモ



*味噌ラーメン
バターを少し加えてコクを出します。
寒い季節に温かいものを食べて
温まりましょう。



*さばの幽庵焼き
さばの幽庵焼きとは、
醤油：酒：みりんを1：1：1の割合で
合わせてそこに柚子の輪切りを加えたたれに
さばを漬けて焼いた料理です。