

週間献立表(大領)

所長 中 -5.12.25 瀬	管理栄養士 山 73.12.25
--------------------------	------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年2月1日(木)	2024年2月2日(金)	2024年2月3日(土)	2024年2月4日(日)	2024年2月5日(月)	2024年2月6日(火)	2024年2月7日(水)
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	北海道ミルクパン 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 たんぱく質 脂質 食塩	318kcal 8.2g 9.6g 1.0g	378kcal 12.1g 15.3g 1.2g	376kcal 12.3g 12.3g 1.0g	297kcal 7.5g 9.8g 0.8g	351kcal 12.7g 17.6g 0.7g	379kcal 8.1g 14.2g 0.8g
昼食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き きんぴらごぼう 和風ポテトサラダ 冬瓜の味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 れんこんの梅和え 豚汁	恵方巻 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し きゅうり漬け 茶そば	米飯 鶏もも肉の香草焼き 茄子のペペロンチーノ キャベツのサラダ コンソメスープ	米飯 たらねぎポン酢ソース 焼き餃子 春雨サラダ 卵の中華風スープ	豚丼 五目豆 きゅうりとかにかまの酢の物 里芋の味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 じゃが煮 白菜の青じそ和え 厚揚げの味噌汁
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	658kcal 22.2g 23.8g 3.3g	536kcal 24.6g 11.6g 4.5g	622kcal 26.7g 19.6g 6.3g	574kcal 24.4g 19.4g 2.6g	463kcal 23.0g 9.1g 3.9g	688kcal 23.1g 27.0g 4.2g
夕食	基本食	米飯 蒸し鶏のおろしポン酢 春菊の和え物 キャベツの味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中炒め 中華スープ	米飯 さばの照り焼き 里芋の煮っころがし もやしの味噌汁	木の葉丼 そらまめの塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	米飯 お好み焼き 切干大根 ごぼうの味噌汁	米飯 赤魚の煮付け おくらのごま和え あさりの味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ えのきの味噌汁
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	443kcal 21.4g 12.7g 2.2g	530kcal 21.9g 18.1g 1.2g	448kcal 22.1g 9.8g 2.4g	541kcal 21.8g 10.9g 3.4g	642kcal 19.6g 24.1g 2.7g	371kcal 19.9g 4.2g 2.2g
合計	基本食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1419kcal 51.8g 46.1g 6.5g	1444kcal 58.6g 45.0g 6.9g	1446kcal 61.1g 41.7g 9.7g	1412kcal 53.7g 40.1g 6.8g	1456kcal 55.3g 50.8g 7.3g	1438kcal 51.1g 45.4g 7.2g

*2/3 節分
今年の恵方は東北東だそうです。
食べやすいように1本をカットして提供します。

献立メモ

