

# 週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献大領の家

		2024年9月1日(日)	2024年9月2日(月)	2024年9月3日(火)	2024年9月4日(水)	2024年9月5日(木)	2024年9月6日(金)	2024年9月7日(土)
朝食	基本食	ジャムパン カレーソテー 黄桃缶 コーヒー	レーズンドッグ キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 アップルジュース	ミニ山シュガー ブロッコリーサラダ 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ほうれん草と卵のソテー バナナ 牛乳	チョコ食パン ベーコンソテー りんご缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト コブサラダ 黄桃缶 アップルジュース	いちご食パン チンゲン菜のサラダ みかん缶 コーヒー
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	347kcal 7.4g 7.3g 1.0g	333kcal 5.4g 6.7g 1.0g	471kcal 15.6g 19.5g 1.2g	469kcal 16.7g 18.4g 1.2g	385kcal 13.5g 21.0g 1.1g	365kcal 6.4g 11.7g 0.5g	289kcal 8.0g 9.1g 0.7g
昼食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き きんぴらごぼう もやしとちくわのごま酢和え 冬瓜の味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース ほうれん草とえびのソテー パンブキンサラダ 野菜のミルクスープ	米飯 かれのいしょうが煮 大根のかに風あんかけ キャベツの青じそ和え わかめの味噌汁	米飯 かやくごはん 肉うどん いんげんと椎茸のごま和え べつたら漬け	米飯 メンチカツ じゃがいもとアスパラのソテー にんじんとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 豚丼 高野豆腐の含め煮 長芋のゆかり和え 冬瓜の味噌汁	米飯 たらのムニエル マスタードソース ポトフ キャベツのサラダ じゃがいものポタージュース
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	616kcal 22.1g 20.7g 3.4g	663kcal 29.3g 26.4g 3.3g	405kcal 23.9g 3.7g 3.3g	574kcal 24.0g 8.3g 4.2g	593kcal 17.7g 19.0g 2.5g	650kcal 19.9g 25.5g 4.3g	654kcal 25.3g 22.3g 4.3g
夕食	基本食	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き ぜんまいの炒り煮 とろろ昆布のすまし汁	米飯 干草焼き 冷やしそうめん おくらの味噌汁	米飯 豚じゃが 里芋の煮ころがし 厚揚げの味噌汁	米飯 さわらの照り焼き えび豆 えきの味噌汁	米飯 鶏の柚子胡椒焼き おくらのしょうが和え なすの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き ブロッコリーのおかか和え なめこの味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ 野菜のうま煮 磯のりの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	520kcal 20.7g 19.4g 3.6g	481kcal 19.0g 10.1g 4.4g	577kcal 16.8g 17.4g 2.5g	462kcal 26.4g 11.0g 2.3g	441kcal 20.7g 12.5g 2.7g	386kcal 22.9g 6.5g 3.7g	552kcal 19.1g 21.1g 3.2g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1483kcal 50.2g 47.4g 8.0g	1477kcal 53.7g 43.2g 8.7g	1453kcal 56.3g 40.6g 7.0g	1505kcal 67.1g 37.7g 7.7g	1419kcal 51.9g 52.5g 6.3g	1401kcal 49.2g 43.7g 8.5g	1495kcal 52.4g 52.5g 8.2g

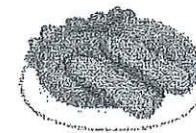
献立メモ



\*肉うどん  
甘辛い味付けの牛肉とうどんの相性はぴったりです。



\*メンチカツ  
外はサクサク、中はジューシーで、1つが大きく食べ応えのあるメニューです♪





# 週間献立表(大領)

所長  瀬	管理栄養士  窪
-------------	----------------

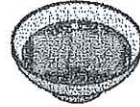
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年9月8日(日)	2024年9月9日(月)	2024年9月10日(火)	2024年9月11日(水)	2024年9月12日(木)	2024年9月13日(金)	2024年9月14日(土)
朝食	基本食	北海道ミルクパン じゃが芋とベーコンの煮物 りんご缶 牛乳	ミニ食パン パンプキンサラダ いちごヨーグルト マーマレードジャム 牛乳	こしあんパン ウインナーソーテー 白桃缶 コーヒー	豆乳クリームパン 白菜のスープ煮 みかん缶 牛乳	ミニ食パン キャベツの卵とじ 黄桃缶 アップルジュース	カスタードクリームパン コールスローサラダ りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン ミートボール 白桃缶 牛乳
	エネルギー	389kcal	479kcal	430kcal	429kcal	317kcal	482kcal	421kcal
	たんぱく質	11.9g	13.4g	11.0g	15.1g	8.0g	14.9g	16.7g
	脂質 食塩	17.6g 0.9g	22.4g 1.0g	9.3g 1.1g	19.3g 1.2g	9.2g 0.9g	19.1g 0.9g	20.7g 1.3g
昼食	基本食	米飯 白身魚の磯辺揚げ 里芋の利休味噌かけ 大根の梅和え 椎茸のすまし汁	米飯 豚のしょうが焼き さつま芋の煮物 白菜の和え物 あさりの味噌汁	きのこごはん たぬきそば 焼きなすのおひたし オレンジ	米飯 たらのチリソース ブロッコリーの中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	親子丼 ひじき大豆 もやしのさっぱり和え しめじの味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き 南瓜のそぼろ煮 そらまめの塩昆布和え なめこのかき玉汁	米飯 豚肉のトンテキ風炒め 小松菜のソーテー トマトとツナのサラダ かぼちゃのコンソメスープ
	エネルギー	583kcal	615kcal	460kcal	550kcal	578kcal	513kcal	627kcal
	たんぱく質	24.1g	21.5g	15.0g	24.8g	26.1g	28.0g	18.4g
	脂質 食塩	14.7g 2.7g	20.7g 3.5g	6.7g 3.5g	17.1g 2.1g	16.1g 3.9g	8.8g 2.4g	27.7g 3.0g
夕食	基本食	米飯 チンジャオロース きゅうりのピリ辛和え 中華スープ	米飯 かれいの煮付け もずく酢 ほうれん草の味噌汁	米飯 鶏のマヨネーズ焼き シーザーサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 豚肉のポン酢炒め チンゲン菜のしょうが醤油和え おくらの味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き さつま芋の白和え 磯のりの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め れんこんのきんぴら じゃが芋の味噌汁	米飯 さわらの幽庵焼き がんもの炊合せ 巻き麩の味噌汁
	エネルギー	443kcal	375kcal	574kcal	481kcal	554kcal	570kcal	449kcal
	たんぱく質	20.6g	21.7g	23.7g	19.4g	21.8g	15.6g	24.3g
	脂質 食塩	12.2g 1.6g	3.9g 2.7g	25.5g 1.8g	16.8g 3.2g	20.2g 2.7g	18.2g 3.6g	11.6g 2.6g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1415kcal 56.6g 44.5g 5.2g	1469kcal 56.6g 47.0g 7.2g	1464kcal 49.7g 41.5g 6.4g	1460kcal 59.3g 53.2g 6.5g	1449kcal 55.9g 45.5g 7.5g	1565kcal 58.5g 46.1g 6.9g	1497kcal 59.4g 60.0g 6.9g

献立メモ



\*たぬきそば  
関東ではたぬきそばは上から天かすがのついでありますが、関西では油揚げをのったそばをたぬきそばと言います。



\*たらのチリソース  
ふっくらと揚げたたらとたっぷりねぎが入ったチリソースを絡めました。ごはんが進む一品です。

