

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年9月15日(日)	2024年9月16日(月)	2024年9月17日(火)	2024年9月18日(水)	2024年9月19日(木)	2024年9月20日(金)	2024年9月21日(土)
朝食	基本食	はちみつブンブン ミモザサラダ 黄桃缶 コーヒー	ミニショコラツイスト いんげんのピーナツ和え みかん缶 アップルジュース	チョコ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 コーヒー	レーズンドッグ ほうれん草と卵のソテー りんご缶 牛乳	ミニいちごツイスト キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 牛乳	北海道ミルクパン カレーソテー 黄桃缶 コーヒー	ミニ食パン ミートボール いちごヨーグルト マーマレードジャム 牛乳
	エネルギー	359kcal	413kcal	347kcal	411kcal	386kcal	311kcal	498kcal
	たんぱく質	8.6g	9.6g	6.8g	16.2g	12.4g	6.5g	18.9g
	脂質	10.5g	13.4g	11.8g	16.7g	17.6g	10.9g	22.3g
	食塩	0.8g	0.3g	0.9g	1.5g	1.0g	0.9g	1.4g
昼食	基本食	ゆかりごはん お好み焼き 茄子の揚げ煮 しる菜の辛子和え けんちん汁	赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 刺身三種盛り合わせ あさりのすまし汁	米飯 鶏のハニーマスタードソース ミートソーススパゲティ プロコリーとたまごのサラダ コーンクリームスープ	米飯 かれいのおろし煮 じゃが芋とひき肉の炒め煮 れんこんとひじきのサラダ しめじの味噌汁	ひじきごはん 醤油ラーメン 棒々鶏(バンバンジー) フルーチェ	オムライス チリコンカン マカロニサラダ コンソメスープ	ちらし寿司 炒り豆腐 小松菜のわさび和え ごぼうの味噌汁
	エネルギー	694kcal	568kcal	793kcal	504kcal	576kcal	661kcal	520kcal
	たんぱく質	20.2g	35.0g	30.8g	25.4g	22.4g	24.8g	17.5g
	脂質	30.1g	12.5g	32.9g	9.9g	12.6g	23.1g	8.3g
	食塩	2.8g	5.0g	4.4g	3.2g	6.0g	2.9g	4.8g
夕食	基本食	米飯 牛肉コロッケ 大根とえびのサラダ もやしの味噌汁	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 なめこのおろし和え 豆腐の味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ ほうれん草の柚子浸し 大根の味噌汁	木の葉丼 おくらのあつさり和え キャベツの味噌汁	米飯 たらの利休焼き 揚げだし豆腐 里芋の味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 卵の花 わかめの味噌汁	米飯 赤魚の塩焼き 和風ポテトサラダ あさりの味噌汁
	エネルギー	490kcal	490kcal	378kcal	486kcal	489kcal	523kcal	426kcal
	たんぱく質	13.3g	15.3g	14.4g	20.0g	23.8g	15.5g	21.5g
	脂質	14.9g	20.1g	2.0g	9.0g	13.6g	17.2g	9.1g
	食塩	2.6g	3.8g	3.3g	3.2g	2.7g	2.7g	2.7g
合計	エネルギー	1543kcal	1471kcal	1518kcal	1401kcal	1451kcal	1495kcal	1444kcal
	たんぱく質	42.1g	59.9g	52.0g	61.6g	58.6g	46.8g	57.9g
	脂質	55.5g	46.0g	46.7g	35.6g	43.8g	51.2g	39.7g
	食塩	6.2g	9.1g	8.6g	7.9g	9.7g	6.5g	8.9g

献立メモ



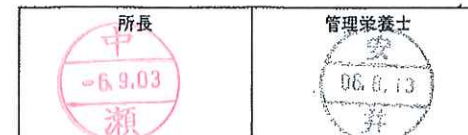
*9/16~敬老の日~
敬老の日おめでとうございます。感謝の気持ちを込めてお祝い致します。人気の天ぷらや刺身などのお祝いの食事を松花堂弁当で提供させていただきます。



*鶏のハニーマスタードソース
マスタードとハチミツのまるやかな甘みとコクがクセになり、ごはんが進む献立です。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年9月22日(日)	2024年9月23日(月)	2024年9月24日(火)	2024年9月25日(水)	2024年9月26日(木)	2024年9月27日(金)	2024年9月28日(土)	
朝食	基本食	ミニ抹茶ツイスト いんげんのピーナッツ和え みかん缶 アップルジュース	ジャムパン ベーコンソテー りんご缶 牛乳	こしあんパン ブロッコリーサラダ 白桃缶 牛乳	レーズンドッグ ウインナーソテー 黄桃缶 コーヒー	ミニショコラツイスト コールスローサラダ みかん缶 アップルジュース	いちご食パン 白菜のピーナッツ和え りんご缶 牛乳	ミニ黒糖ツイスト ほうれん草のソテー 黄桃缶 コーヒー	
		エネルギー	414kcal	425kcal	492kcal	360kcal	368kcal	344kcal	381kcal
		たんぱく質	9.6g	14.5g	17.9g	7.8g	6.3g	12.0g	8.4g
		脂質	13.3g	17.2g	17.5g	10.6g	12.5g	17.0g	14.5g
	食塩	0.3g	1.2g	0.8g	1.3g	0.6g	0.4g	1.4g	
昼食	基本食	粟ごぼん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のいとこ煮 焼きなすのごま和え 数のすまし汁	秋の吹き寄せご飯 卵あんかけうどん いんげんのおひたし 種なし巨峰	米飯 赤魚の煮付け さつま芋のレモン煮 チンゲン菜の梅おかか和え わかめの味噌汁	キーマカレー 玉ねぎサラダ みかんヨーグルト	米飯 たらのバター醤油焼き ブロッコリーの卵とじ 角切り野菜のサラダ 玉ねぎの味噌汁	米飯 麻婆豆腐 焼き餃子 切干大根のナムル 中華スープ	ふりかけごぼん 焼きそば もやしとザーサイの和え物 梨 なすの味噌汁	
		エネルギー	528kcal	520kcal	446kcal	671kcal	521kcal	573kcal	592kcal
		たんぱく質	23.3g	16.5g	21.4g	20.9g	24.6g	19.3g	17.4g
		脂質	6.4g	4.7g	5.8g	20.6g	11.6g	20.7g	16.3g
	食塩	3.1g	3.0g	2.5g	4.2g	3.0g	1.6g	7.1g	
夕食	基本食	米飯 お好み焼き 白菜とほうれん草の二色和え おくらの味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き 根菜とちくわの炒め煮 キャベツの味噌汁	米飯 治部煮 長芋と桜海老の酢の物 舞茸の味噌汁	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 小松菜のなめ茸和え 巻き麩の味噌汁	米飯 田舎風煮 キャベツと桜えびのポン酢和え 磯のりの味噌汁	米飯 かぼちゃコロケ ごぼうサラダ 大根の味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ 大根サラダ 冬瓜の味噌汁	
		エネルギー	601kcal	511kcal	499kcal	503kcal	587kcal	533kcal	511kcal
		たんぱく質	19.5g	20.6g	23.7g	21.8g	20.1g	10.7g	22.8g
		脂質	22.5g	14.6g	13.4g	12.9g	21.6g	18.2g	18.8g
	食塩	2.7g	3.1g	2.4g	3.1g	3.1g	2.5g	3.5g	
合計	エネルギー	1543kcal	1456kcal	1437kcal	1534kcal	1476kcal	1450kcal	1484kcal	
		たんぱく質	52.4g	51.6g	63.0g	50.5g	51.0g	42.0g	48.6g
		脂質	42.2g	36.5g	36.7g	44.1g	45.7g	55.9g	49.6g
		食塩	6.1g	7.3g	5.7g	8.6g	6.7g	4.5g	12.0g

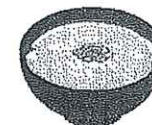
献立メモ



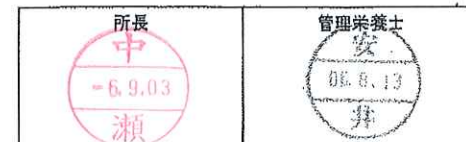
*9/23秋分の日
秋の食材を使用した献立です。
鮭のちゃんちゃん焼きは味噌ベースの
合わせ調味料とバター風味が
鮭と野菜に絡まりごはんが進む一品です。



*卵あんかけうどん
とろとろの卵のあんかけが、
うどんに絡まりほっこりする一品です。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年9月29日(日)	2024年9月30日(月)					
朝食	基本食	おいものクリームパン キャベツの卵とじ バナナ 牛乳	チョコ食パン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳					
	エネルギー	540kcal	351kcal					
	たんぱく質	18.1g	11.7g					
	脂質 食塩	19.4g 1.6g	17.4g 0.7g					
昼食	基本食	米飯 鶏もも肉の香草焼き 長芋のソテー 胡瓜の和風サラダ ミネストローネ	米飯 *さわらの梅照り焼き 鶏つくねの野菜あんかけ 白菜の塩昆布和え 豆腐の味噌汁					
	エネルギー	569kcal	525kcal					
	たんぱく質	25.0g	32.5g					
	脂質 食塩	19.5g 2.4g	14.8g 3.7g					
夕食	基本食	米飯 かれのい香り蒸し ひじきと根菜の煮物 麩のすまし汁	米飯 クリームシチュー キャロットラペ フルーツポンチ					
	エネルギー	359kcal	596kcal					
	たんぱく質	21.3g	18.2g					
	脂質 食塩	2.6g 2.8g	15.4g 2.3g					
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1468kcal 64.4g 41.5g 6.8g	1472kcal 62.4g 47.6g 6.7g					

献立メモ



*さわらの梅照り焼き
梅干しをたたいて照り焼きダレに混ぜ込み
焼き上げています。
ほど良い酸味がクセになりごはんが進む一品です。

