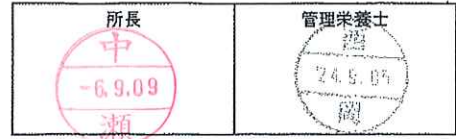


週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年10月1日(火)	2024年10月2日(水)	2024年10月3日(木)	2024年10月4日(金)	2024年10月5日(土)	2024年10月6日(日)	2024年10月7日(月)	
朝食	基本食	北海道ミルクパン カレーソテー 黄桃缶 コーヒー	レーズンドッグ 白菜のスープ煮 りんご缶 アップルジュース	ミニ山シュガー パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン コブサラダ いちごヨーグルト 牛乳	チョコ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 りんご缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト いんげんのピーナツ和え 黄桃缶 牛乳	いちご食パン ミートボール みかん缶 アップルジュース	
		エネルギー	311kcal	354kcal	488kcal	397kcal	385kcal	462kcal	361kcal
		たんぱく質	6.5g	6.3g	13.2g	14.4g	11.8g	16.4g	9.5g
		脂質	10.9g	9.2g	20.1g	18.6g	17.8g	21.1g	12.2g
食塩	0.9g	1.2g	1.4g	0.7g	0.9g	0.5g	1.1g		
昼食	基本食	米飯 豚肉のブルコギ風炒め チンゲン菜と帆立の中華炒め 春雨サラダ わかめスープ	米飯 *たらのムニエル バジルポン酢ソース 和風きのこスパゲティ キャロットラペ オニオンスープ	米飯 蒸し鶏のごまだれ 温奴 焼きなすのおひたし キャベツの味噌汁	栗ごはん きつねうどん 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え フルーツポンチ	米飯 豚肉のトンテキ風炒め きのこソテー トマトとツナのサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 赤魚のおろし煮 南瓜とツナの煮つけ もずく酢 巻き麩の味噌汁	ちらし寿司 ぜんまいの炒り煮 ほうれん草の白和え あさりの赤だし	
		エネルギー	644kcal	612kcal	527kcal	520kcal	669kcal	455kcal	514kcal
		たんぱく質	19.2g	23.8g	25.2g	13.1g	21.1g	22.2g	16.3g
		脂質	27.4g	21.2g	16.4g	8.1g	32.6g	5.1g	8.9g
食塩	2.7g	3.0g	2.4g	3.9g	3.2g	3.6g	4.9g		
夕食	基本食	米飯 さばの幽庵焼き れんごんのきんぴら おくらの味噌汁	米飯 豚肉の梅風味焼き 卵の花 とろろ昆布の味噌汁	木の葉丼 五色なます じゃが芋の味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め おくらのおかか和え しめじの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 長芋のゆかり和え もやしの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き えび豆 ごぼうの味噌汁	米飯 お好み焼き 切干大根 舞茸の味噌汁	
		エネルギー	455kcal	541kcal	490kcal	543kcal	388kcal	580kcal	639kcal
		たんぱく質	21.8g	21.5g	17.1g	16.9g	19.9g	24.2g	19.9g
		脂質	10.2g	17.9g	8.9g	17.9g	6.1g	22.0g	24.9g
食塩	2.6g	4.7g	3.2g	3.6g	4.1g	2.8g	2.7g		
合計	エネルギー	1410kcal	1507kcal	1505kcal	1460kcal	1442kcal	1497kcal	1514kcal	
		たんぱく質	47.5g	51.6g	55.6g	44.4g	52.8g	62.8g	45.7g
		脂質	48.5g	48.3g	45.4g	44.6g	56.5g	48.2g	46.0g
		食塩	6.2g	8.9g	7.0g	8.2g	8.2g	6.9g	8.7g

献立メモ



*たらのムニエル バジルポン酢ソース
バジルの香りがよく、食欲をそそる
バジルポン酢ソースはごはんが進みます。



*栗ごはん
私達が食べる渋皮と中身は実は種です。
秋を感じられる栗ごはん。
味つけは塩と酒でシンプルにしました。

