

週間献立表(大領)

所長 	管理栄養士
--------	-----------

グルメ村屋社会貢献大領の家

		2024年10月8日(火)	2024年10月9日(水)	2024年10月10日(木)	2024年10月11日(金)	2024年10月12日(土)	2024年10月13日(日)	2024年10月14日(月)
朝食	基本食	ジャムパン ほうれん草と卵のソテー りんご缶 牛乳	ミニ食パン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 マーメイドジャム 牛乳	こしあんパン チンゲン菜のサラダ 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 ウインナーソテー バナナ 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 ベーコンソテー 白桃缶 牛乳
	エネルギー	410kcal	367kcal	412kcal	429kcal	401kcal	482kcal	389kcal
	たんぱく質	16.3g	11.1g	12.4g	15.1g	6.2g	14.9g	13.6g
	脂質 食塩	14.5g 1.3g	15.4g 0.9g	7.1g 0.8g	19.3g 1.2g	10.0g 0.8g	19.1g 0.9g	20.8g 1.1g
昼食	基本食	米飯 肉じゃが 里芋のゆずみそかけ 白菜の梅おかか和え 麩のすまし汁	高菜ごはん 五目ちゃんぽん麺 きゅうりのピリ辛和え 杏仁豆腐	米飯 あじフライ ひじき大豆 大根の青じそ和え わかめの味噌汁	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 フレンチサラダ じゃがいものポタージュスープ	米飯 さばの塩焼き ちくわと大根のうま煮 ごま豆腐 舞茸の味噌汁	米飯 鶏の照り焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 れんこんとひじきのサラダ 磯のりの味噌汁	かやくごはん 卵あんかけうどん 白菜の和え物 フルーチェ(りんご)
	エネルギー	494kcal	572kcal	517kcal	685kcal	572kcal	615kcal	480kcal
	たんぱく質	18.5g	18.1g	17.9g	29.5g	23.6g	23.7g	13.0g
	脂質 食塩	4.5g 2.6g	13.9g 3.1g	12.6g 3.5g	27.6g 4.2g	11.2g 3.6g	22.0g 2.6g	4.9g 3.6g
夕食	基本食	米飯 さわらのマヨネーズ焼き 茄子とパンネのトマトソース コンソメスープ	米飯 鶏の柚子胡椒焼き 長芋と桜海老の酢の物 冬瓜の味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き 茄子の揚げ煮 巻き麩のすまし汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ あさりの卵とじ もやしの味噌汁	米飯 牛肉コロケ 五目豆 玉ねぎの味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き 彩りなます しめじの味噌汁	米飯 豚肉のボン酢炒め 揚げだし豆腐 南瓜の味噌汁
	エネルギー	509kcal	473kcal	576kcal	420kcal	517kcal	484kcal	556kcal
	たんぱく質	22.8g	22.8g	18.5g	17.8g	15.7g	18.4g	20.8g
	脂質 食塩	15.3g 1.2g	12.6g 2.6g	23.2g 2.6g	5.0g 3.8g	13.6g 3.0g	17.0g 2.6g	21.0g 3.1g
合計	エネルギー	1413kcal	1412kcal	1505kcal	1534kcal	1490kcal	1581kcal	1425kcal
	たんぱく質	57.6g	52.0g	48.8g	62.4g	45.5g	57.0g	47.4g
	脂質	34.3g	41.9g	42.9g	51.9g	34.8g	58.1g	46.7g
	食塩	5.1g	6.6g	6.9g	9.2g	7.4g	6.1g	7.8g

献立メモ



* 里芋のゆずみそかけ
ゆずみそは西京味噌と刻みゆずで手作り
しています。里芋との相性が良く、
おすすめの一品です。



* 卵あんかけうどん
卵にとろみをつけた温まるうどん
です。肌寒くなるこれからの季節
にぴったりです♪

