

# 週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年10月15日(火)	2024年10月16日(水)	2024年10月17日(木)	2024年10月18日(金)	2024年10月19日(土)	2024年10月20日(日)	2024年10月21日(月)	
朝食	基本食	はちみつブンブン ミートボール 黄桃缶 コーヒー	ミニショコラツイスト じゃが芋とベーコンの煮物 みかん缶 アップルジュース	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 牛乳	レーズンドッグ キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン いんげんのピーナツ和え みかん缶 牛乳	ミニいちごツイスト ミモザサラダ 黄桃缶 コーヒー	チョコ食パン キャベツの卵とじ 白桃缶 牛乳	
		エネルギー	425kcal	402kcal	370kcal	377kcal	396kcal	367kcal	368kcal
		たんぱく質	12.5g	6.4g	15.3g	12.2g	15.1g	8.8g	15.0g
		脂質	13.8g	12.9g	18.3g	14.5g	18.1g	13.1g	17.7g
		食塩	1.4g	0.8g	1.2g	1.2g	0.4g	0.8g	1.1g
昼食	基本食	米飯 かれいの煮付け 里芋の白煮 そらまめの塩昆布和え ほうれん草の味噌汁	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き さつま芋のレモン煮 おくらしょうが和え 大根の味噌汁	シーフードカレー ブロッコリーとたまごのサラダ 柿	米飯 たらのパター醤油焼き 野菜のうま煮 いんげんと椎茸のごま和え えのきの味噌汁	米飯 豚かつ チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 長芋とささみの梅和え あさりの味噌汁	親子丼 茄子田楽 小松菜のわさび和え 素麺のすまし汁	海鮮ちらし寿司 なめこのネバネバ和え つぼ漬け 大根の赤だし	
		エネルギー	461kcal	585kcal	627kcal	518kcal	597kcal	558kcal	548kcal
		たんぱく質	27.9g	19.4g	21.9g	26.7g	26.1g	24.0g	33.7g
		脂質	6.0g	19.2g	19.8g	9.4g	22.8g	14.7g	8.2g
		食塩	3.0g	2.7g	4.2g	2.9g	3.3g	3.5g	5.1g
夕食	基本食	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 コーンクリームスープ	米飯 白身魚の磯辺揚げ キャベツとねぎのポン酢和え 素麺の味噌汁	米飯 干草焼き しろ菜の柚子浸し とろろ昆布の味噌汁	米飯 麻婆豆腐 もやしとザーサイの和え物 卵の中華風スープ	米飯 さわらの山椒焼き がんもの炊合せ ごぼうの味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜のかに風あんかけ キャベツの味噌汁	米飯 クリームシチュー シーザーサラダ 種なし巨峰	
		エネルギー	698kcal	508kcal	426kcal	510kcal	472kcal	499kcal	589kcal
		たんぱく質	25.7g	23.3g	18.2g	19.0g	24.1g	17.8g	17.7g
		脂質	25.1g	12.4g	9.5g	18.8g	15.1g	16.7g	19.7g
		食塩	3.8g	2.9g	3.1g	3.0g	2.7g	3.0g	2.5g
合計	エネルギー	1584kcal	1495kcal	1423kcal	1405kcal	1465kcal	1424kcal	1505kcal	
		たんぱく質	66.1g	49.1g	55.4g	57.9g	65.3g	50.6g	66.4g
		脂質	44.9g	44.5g	47.6g	42.7g	56.0g	44.5g	45.6g
		食塩	8.2g	6.4g	8.5g	7.1g	6.4g	7.3g	8.7g

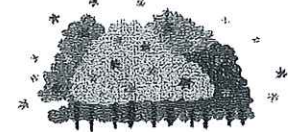
献立メモ



\*シーフードカレー  
えび、いか、あさりなどの様々な魚介類が入っており具沢山のカレーです。  
デザートに旬の柿をお召し上がりください。



\*海鮮ちらし  
今年度も年に1度のがんこ寿司の日にかわって、海鮮ちらし寿司を提供します。是非お楽しみください。





# 週間献立表(大領)



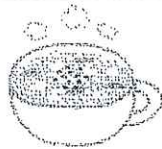
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年10月22日(火)	2024年10月23日(水)	2024年10月24日(木)	2024年10月25日(金)	2024年10月26日(土)	2024年10月27日(日)	2024年10月28日(月)	
朝食	基本食	いちご食パン パンプキンサラダ みかん缶 アップルジュース	ジャムパン 白菜のピーナッツ和え 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 ベーコンソテー 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	342kcal	392kcal	492kcal	360kcal	368kcal	337kcal	381kcal
		たんぱく質	4.0g	13.3g	17.6g	7.8g	6.3g	11.1g	8.4g
		脂質	12.3g	14.1g	17.5g	10.6g	12.5g	16.2g	14.5g
	食塩	0.7g	0.5g	0.8g	1.3g	0.6g	0.9g	1.4g	
昼食	基本食	オムライス ポトフ いちごヨーグルト クラムチャウダー	米飯 たらの利休焼き 南瓜の煮つけ もやしのさっぱり和え 厚揚げの味噌汁	秋の炊き寄せご飯 山菜そば おくらのあっさり和え 桜漬け	米飯 かにクリームコロッケ 小松菜のソテー ポテトサラダ コンソメスープ	豚丼 卵の花 胡瓜の和風サラダ おくらの味噌汁	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツの青じそ和え あさりのすまし汁	米飯 鶏のから揚げ きんぴらごぼう ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	
		エネルギー	677kcal	510kcal	462kcal	616kcal	647kcal	536kcal	626kcal
		たんぱく質	23.1g	25.7g	17.0g	13.2g	19.3g	23.0g	24.8g
		脂質	25.6g	11.4g	2.2g	25.1g	25.6g	19.3g	24.4g
	食塩	2.7g	3.3g	3.4g	3.2g	3.9g	4.2g	2.7g	
夕食	基本食	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 里芋の煮ころがし なめこの味噌汁	米飯 治部煮 炒り豆腐 キャベツの味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ ごぼうサラダ 玉ねぎの味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き 大根と豚バラの煮物 かき玉汁	米飯 おでん 白菜と鶏のごま酢和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 八宝菜 春雨サラダ もやしの中華スープ	米飯 さわらの梅照り焼き さつまいもの煮物 わかめの味噌汁	
		エネルギー	521kcal	523kcal	551kcal	429kcal	446kcal	543kcal	483kcal
		たんぱく質	21.9g	24.9g	22.6g	21.7g	18.2g	18.4g	22.0g
		脂質	12.0g	15.3g	21.0g	10.1g	9.0g	20.4g	9.5g
	食塩	3.1g	3.1g	3.4g	1.7g	3.1g	3.4g	3.1g	
合計	エネルギー	1540kcal	1425kcal	1505kcal	1405kcal	1461kcal	1416kcal	1490kcal	
		たんぱく質	49.0g	63.9g	57.2g	42.7g	43.8g	52.5g	55.2g
		脂質	49.9g	40.8g	40.7g	45.8g	47.1g	55.9g	48.4g
		食塩	6.5g	6.9g	7.6g	6.2g	7.6g	8.5g	7.2g

献立メモ



\*クラムチャウダー  
旨味たっぷりのクリーミーな  
スープで心も体も温まる  
おすすめの一品です！



\*秋の炊き寄せご飯  
秋の食材である栗、ぎんなんと  
ほたて、里芋などを一緒に  
炊きこみました。

