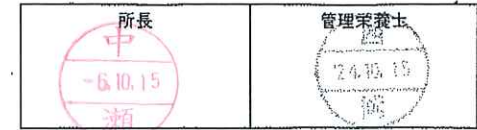


週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

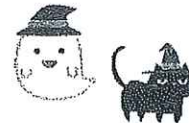
		2024年10月29日(火)	2024年10月30日(水)	2024年10月31日(木)				
朝食	基本食	おいものクリームパン ブロッコリーサラダ りんご缶 アップルジュース	ミニ食パン キャベツの卵とじ 白桃缶 りんごジャム 牛乳	北海道ミルクパン カレーソテー みかん缶 牛乳				
	エネルギー	414kcal	393kcal	345kcal				
	たんぱく質	8.5g	14.8g	11.5g				
	脂質 食塩	14.0g 1.0g	17.0g 1.1g	16.9g 0.9g				
昼食	基本食	ふりかけごはん 塩焼きそば 切干大根のナムル ミルク寒天 巻き麩の味噌汁	米飯 かれいのしょうが煮 厚揚げのそぼろ煮 白菜の塩昆布和え 粕汁	米飯 煮込みハンバーグ 長芋のソテー パンプキンサラダ コンソメスープ				
	エネルギー	620kcal	523kcal	693kcal				
	たんぱく質	17.4g	30.9g	22.1g				
	脂質 食塩	17.8g 3.4g	11.8g 3.1g	24.6g 3.0g				
夕食	基本食	米飯 かぼちゃコロッケ 根菜とちくわの炒め煮 冬瓜の味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き きゅうりとコーンの甘酢和え じゃが芋の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 なめこのおろし和え なすの味噌汁				
	エネルギー	486kcal	507kcal	404kcal				
	たんぱく質	11.7g	20.1g	18.5g				
	脂質 食塩	11.0g 2.9g	16.0g 2.8g	6.5g 2.4g				
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1520kcal 37.6g 42.8g 7.3g	1423kcal 65.8g 44.8g 7.0g	1442kcal 52.1g 48.0g 6.3g				

献立メモ



* パンプキンサラダ
レーズンとチーズが入ったなめらかで
かぼちゃの自然な甘みを味わえる一品
です。

* 10/31
HAPPY HALLOWEEN



週間献立表(大領)

所長 中 -6.10.12 瀬	管理栄養士 24.11.12 井
------------------------------	----------------------------

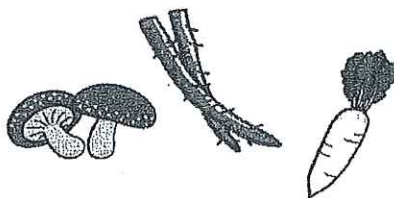
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年11月1日(金)	2024年11月2日(土)	2024年11月3日(日)	2024年11月4日(月)	2024年11月5日(火)	2024年11月6日(水)	2024年11月7日(木)	
朝食	基本食	いちご食パン ミートボール バナナ コーヒー	レーズンドッグ ベーコンソテー りんご缶 牛乳	ジャムパン ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 コーヒー	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 牛乳	チョコ食パン パンプキンサラダ りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ブロッコリーサラダ みかん缶 コーヒー	
		エネルギー	466kcal	426kcal	372kcal	336kcal	398kcal	475kcal	405kcal
		たんぱく質	12.6g	14.4g	11.3g	11.4g	11.1g	13.9g	9.9g
		脂質	14.3g	19.4g	8.5g	15.9g	21.0g	16.9g	17.2g
	食塩	1.3g	1.4g	1.3g	0.9g	0.9g	1.4g	0.8g	
昼食	基本食	米飯 さばのみそ煮 茄子の揚げ煮 おくらのごま和え 茶そば	米飯 豚のしょうが焼き ちくわと大根のうま煮 ポテトサラダ とろろ昆布の味噌汁	キーマカレー フレンチサラダ いちごヨーグルト	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 切干大根 ひじきの白和え ほうれん草の味噌汁	米飯 鶏のハニーマスタードソース 小松菜のソテー トマトとツナのサラダ じゃがいものポタージュースープ	米飯 ちりめんごはん けんちんうどん キャベツのゆかり和え ブルーチェ(いちご)	米飯 太刀魚の蒲焼き あさりの卵とじ チンゲン菜の辛子和え わかめの味噌汁	
		エネルギー	562kcal	645kcal	721kcal	614kcal	666kcal	487kcal	551kcal
		たんぱく質	24.8g	22.0g	23.1g	25.6g	25.9g	17.0g	24.1g
		脂質	17.6g	27.3g	25.2g	19.7g	27.0g	8.0g	21.1g
	食塩	3.1g	3.8g	4.1g	3.7g	3.5g	4.0g	3.8g	
夕食	基本食	米飯 干草焼き 長芋と桜海老の酢の物 キャベツの味噌汁	米飯 たらの香り蒸し れんこんのきんぴら 里芋の味噌汁	米飯 さわらのおろし煮 チンゲン菜のさっぱり和え もやしの味噌汁	米飯 田舎風煮 胡瓜とかにかまのサラダ おくら味噌汁	米飯 かれいの煮付け なめこのネバネバ和え 舞茸の味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋の煮っころがし えのきの味噌汁	米飯 豚肉のポン酢炒め いんげんのおひたし 磯のりの味噌汁	
		エネルギー	448kcal	376kcal	412kcal	594kcal	366kcal	519kcal	533kcal
		たんぱく質	19.4g	20.3g	22.6g	17.6g	22.2g	17.4g	23.0g
		脂質	9.0g	1.8g	8.3g	23.7g	3.9g	16.3g	17.9g
	食塩	2.8g	3.2g	3.1g	2.7g	2.1g	2.9g	2.7g	
合計	エネルギー	1476kcal	1447kcal	1505kcal	1544kcal	1430kcal	1481kcal	1489kcal	
		たんぱく質	56.8g	56.7g	57.0g	54.6g	59.2g	48.3g	57.0g
		脂質	40.9g	48.5g	42.0g	59.3g	51.9g	41.2g	56.2g
		食塩	7.2g	8.4g	8.5g	7.3g	6.5g	8.3g	7.3g

献立メモ



* 赤魚の甘酢あんかけ
ふっくらと揚げた赤魚の上に野菜たっぷりの甘酸っぱいあんかけをかけました。



* けんちんうどん
鶏肉、大根、人参、ごぼう、しいたけと具沢山で栄養満点のメニューです。寒くなってきたので、温かいうどんを食べて身体を温めましょう！



週間献立表(大領)



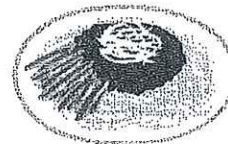
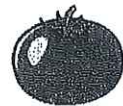
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年11月8日(金)	2024年11月9日(土)	2024年11月10日(日)	2024年11月11日(月)	2024年11月12日(火)	2024年11月13日(水)	2024年11月14日(木)
朝食	基本食	北海道ミルクパン カレーソテー りんご缶 牛乳	ミニ食パン コールスローサラダ いちごヨーグルト マーマレードジャム 牛乳	りんりんりんご ミモザサラダ 白桃缶 コーヒー	メープルワッサン 白菜のスープ煮 みかん缶 アップルジュース	こしあんパン ウインナーソテー 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン いんげんのピーナツ和え りんご缶 牛乳	ミニいちごツイスト キャベツの卵とじ 白桃缶 牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	349kcal 11.5g 16.9g 0.9g	432kcal 14.0g 18.8g 0.8g	392kcal 10.0g 10.3g 1.3g	364kcal 6.6g 12.5g 1.0g	468kcal 16.0g 15.3g 1.1g	400kcal 15.1g 18.1g 0.4g	422kcal 16.1g 19.2g 1.2g
昼食	基本食	中華丼 焼き餃子 切干大根のナムル 中華風コーンスープ	米飯 さばの塩焼き 揚げだし豆腐 れんごんの梅和え ごぼうの味噌汁	ゆかりごはん お好み焼き ぜんまいの炒り煮 もやしとちくわのごま酢和え 舞茸の味噌汁	米飯 カレイのムニエル パジルボン酢 茄子とペンのトマトソース さつま芋サラダ コンソメスープ	米飯 ジャージャー類 白身魚の磯辺揚げ 大根の中華風サラダ 杏仁豆腐 卵の中華風スープ	米飯 白身魚の磯辺揚げ 里芋の白煮 小松菜のわさび和え 豆腐の味噌汁	豚丼 南瓜の煮つけ ブロッコリーのおかか和え あさりの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	575kcal 19.3g 17.3g 2.4g	539kcal 24.3g 14.9g 3.6g	682kcal 22.8g 26.3g 3.7g	593kcal 23.0g 19.2g 2.9g	538kcal 18.9g 10.8g 1.7g	538kcal 23.2g 13.5g 3.0g	670kcal 21.4g 24.1g 3.9g
夕食	基本食	米飯 さわらのごまみそ焼き 昆布豆 麩のすまし汁	米飯 筑前煮 ブロッコリーのかに風あんかけ じゃが芋の味噌汁	米飯 牛肉コロケ 白菜の塩昆布和え おくら味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き 卵の花 冬瓜の味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ きんぴらごぼう 里芋の味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 角切り野菜のサラダ キャベツの味噌汁	米飯 たらしの利休焼き ふろふき大根 とろろ昆布のすまし汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	480kcal 25.7g 12.7g 2.3g	461kcal 21.5g 9.1g 3.0g	455kcal 10.6g 12.3g 2.8g	560kcal 20.0g 19.3g 3.2g	432kcal 14.2g 3.4g 3.2g	533kcal 20.9g 19.6g 3.0g	413kcal 21.9g 8.7g 2.6g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1404kcal 56.5g 46.9g 5.6g	1432kcal 59.8g 42.8g 7.4g	1529kcal 43.4g 48.9g 7.8g	1517kcal 49.6g 51.0g 7.1g	1453kcal 49.1g 29.5g 6.0g	1471kcal 59.2g 51.2g 6.4g	1505kcal 59.4g 52.0g 7.7g

献立メモ



* 茄子とペンのトマトソース
トマトソースはペンネ、茄子、
玉ねぎ、ピーマンとよく絡ませて
食べてください♪



* ジャージャー類
甜麺醤の甘くコクのある味わいに、
豆板醤の辛みがアクセントになり、
食欲をそそります。
食べやすいように辛さは控えめに調理しています。