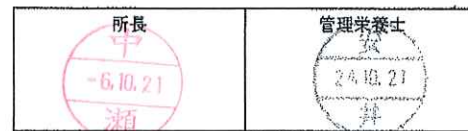


# 週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年11月15日(金)	2024年11月16日(土)	2024年11月17日(日)	2024年11月18日(月)	2024年11月19日(火)	2024年11月20日(水)	2024年11月21日(木)
朝食	基本食	ミルククリームパン コブサラダ いちごヨーグルト 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 キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 コーヒー	レーズンドッグ 白菜のピーナッツ和え りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン ほうれん草と卵のソテー みかん缶 牛乳	ミニいちごツイスト チンゲン菜のサラダ バナナ コーヒー	ミニ食パン 黄桃缶 いちごヨーグルト マーマレードジャム 牛乳
	エネルギー	446kcal	402kcal	298kcal	393kcal	370kcal	450kcal	398kcal
	たんぱく質	11.0g	6.4g	6.3g	13.2g	15.4g	10.7g	12.6g
	脂質	16.4g	12.9g	10.1g	16.3g	18.1g	11.8g	15.4g
	食塩	0.8g	0.8g	0.9g	0.7g	1.2g	0.8g	0.5g
昼食	基本食	米飯 赤魚の煮付け ひじきと根菜の煮物 ごぼうサラダ 冬瓜の味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き がんもの煮物 ごま豆腐 ごぼうの味噌汁	ふりかけごはん 焼きそば もやしとザーサイの和え物 柿 おくらの味噌汁	米飯 *たらのねぎポン酢ソース 野菜のうま煮 ポテトサラダ わかめの味噌汁	オムライス マカロニサラダ りんご オニオンスープ	米飯 豚肉の梅風味焼き *さつまいものレモン煮 白菜の和え物 しめじの味噌汁	米飯 鶏のから揚げ 温奴 きゅうりとコーンの甘酢和え もやしの味噌汁
	エネルギー	483kcal	640kcal	596kcal	519kcal	612kcal	574kcal	607kcal
	たんぱく質	20.6g	22.9g	17.4g	23.3g	17.9g	20.8g	24.6g
	脂質	12.2g	20.0g	16.4g	15.4g	20.7g	16.2g	26.2g
	食塩	2.8g	3.4g	7.1g	5.0g	1.8g	4.5g	2.4g
夕食	基本食	米飯 豚じゃが 焼きなすのごま和え 厚揚げの味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 磯のりの味噌汁	米飯 おでん れんこんとひじきのサラダ 里芋の味噌汁	親子丼 なめこのおろし和え キャベツの味噌汁	米飯 さわらの柚子みそ焼き えび豆 麩のすまし汁	米飯 かれいの香草焼き キャロットラペ 野菜のミルクスープ	米飯 オムレツ 和風あんかけ 大根サラダ あさりの味噌汁
	エネルギー	553kcal	502kcal	512kcal	526kcal	490kcal	457kcal	514kcal
	たんぱく質	16.1g	16.1g	16.3g	23.0g	26.9g	24.5g	23.4g
	脂質	17.8g	16.1g	14.0g	14.0g	10.9g	9.9g	18.8g
	食塩	2.2g	2.6g	3.1g	2.9g	2.5g	1.8g	3.7g
合計	エネルギー	1482kcal	1544kcal	1406kcal	1438kcal	1472kcal	1481kcal	1519kcal
	たんぱく質	47.7g	45.4g	40.0g	59.5g	60.2g	56.0g	60.6g
	脂質	46.4g	49.0g	40.5g	45.7g	49.7g	37.9g	60.4g
	食塩	5.8g	6.8g	11.1g	8.6g	5.5g	7.1g	6.6g

献立メモ



\*たらのねぎポン酢ソース  
細かく切った白ねぎと、ポン酢に  
少しごま油を加えソースにしました。  
たらの上にかけてお召し上がりください。



\*さつまいものレモン煮  
砂糖とレモン汁だけで作るとてもシンプルな献立ですが、  
あっさりさっぱりな落ち着く味。  
見ためも黄色で鮮やかできれいですよ♪

# 週間献立表(大領)

	
---	---

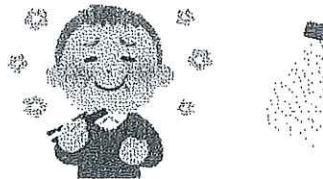
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年11月22日(金)	2024年11月23日(土)	2024年11月24日(日)	2024年11月25日(月)	2024年11月26日(火)	2024年11月27日(水)	2024年11月28日(木)
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト ミートボール みかん缶 アップルジュース	ジャムパン コールスローサラダ りんご缶 牛乳	いちご食パン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳	ミニショコラツイスト パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	メープルワッサン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	チョコ食パン ブロッコリーサラダ りんご缶 牛乳	レーズンドッグ キャベツの卵とじ りんご缶 コーヒー
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	423kcal 10.3g 14.6g 1.2g	391kcal 12.7g 13.6g 0.8g	377kcal 13.2g 20.1g 1.1g	463kcal 12.5g 23.9g 1.0g	416kcal 14.1g 20.7g 1.4g	381kcal 13.5g 20.4g 0.7g	371kcal 10.9g 10.1g 1.4g
昼食	基本食	米飯 ほっけの塩焼き じゃが煮 焼きなすのおひたし 冬瓜の味噌汁	雑穀ごはん 山菜そば いんげんの酢味噌和え べったら漬	木の葉丼 里芋のそぼろあんかけ キャベツの梅おかか和え もやしの味噌汁	米飯 さばのしょうが煮 空豆とえびの塩炒め 小松菜の柚子浸し 巻き麩の味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華炒め もやしのナムル 豆腐とわかめのスープ	米飯 <del>さわらのマヨネーズ焼き</del> チリコンカン シーザーサラダ コーンクリームスープ	米飯 カレーうどん ほうれん草の和風サラダ フルーツポンチ
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	431kcal 21.4g 6.1g 3.9g	500kcal 15.4g 3.0g 2.6g	558kcal 21.5g 10.2g 3.9g	516kcal 30.5g 13.1g 3.0g	578kcal 25.5g 20.3g 1.7g	737kcal 31.1g 29.7g 3.2g	655kcal 16.9g 20.4g 3.5g
夕食	基本食	米飯 ポークチャップ ビーンズサラダ コンソメスープ	米飯 肉団子の甘酢炒め きゅうりのピリ辛和え えのきの味噌汁	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 もずく酢 なめこの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き おくらのしょうが和え あさりの味噌汁	米飯 かれいのおろし煮 いんげんのごま和え じゃが芋の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 長芋の青じそ和え 舞茸の味噌汁	米飯 かぼちゃコロケ キャベツと桜えびのボン酢和え なすの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	596kcal 23.5g 23.4g 2.2g	538kcal 15.6g 20.0g 3.4g	489kcal 13.8g 19.6g 4.2g	475kcal 21.2g 15.5g 2.3g	424kcal 24.6g 3.2g 2.6g	433kcal 19.5g 7.4g 2.6g	452kcal 12.5g 10.8g 2.7g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1450kcal 55.2g 44.1g 7.3g	1429kcal 43.7g 36.6g 6.8g	1424kcal 48.5g 49.9g 9.2g	1454kcal 64.2g 52.5g 6.3g	1418kcal 64.2g 44.2g 5.7g	1551kcal 64.1g 57.5g 6.5g	1478kcal 40.3g 41.3g 7.6g

献立メモ



\*さわらのマヨネーズ焼き  
さわらの上にマヨネーズをのせ  
バーナーで炙ることで  
見た目、香りから食欲が  
そそる献立です。



\*カレーうどん  
人気のカレーとうどんの組み合わせた  
メニューです！残ったカレー出汁に  
ごはんを混ぜてアレンジもできます！



# 週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年11月29日(金)	2024年11月30日(土)					
朝食	基本食	北海道ミルクパン	こしあんパン					
		白菜のスープ煮	ウインナーソテー					
		みかん缶	白桃缶					
		牛乳	牛乳					
	エネルギー	357kcal	468kcal					
	たんぱく質	12.3g	16.0g					
	脂質	18.4g	15.3g					
	食塩	1.1g	1.1g					
昼食	基本食	ちらし寿司	米飯					
		高野豆腐の含め煮	白身魚フライ					
		胡瓜とちくわの柚子胡椒和え	茄子のペペロンチーノ					
		あさりの赤だし	オニオンサラダ					
	エネルギー	495kcal	542kcal					
	たんぱく質	16.6g	23.2g					
	脂質	7.8g	13.7g					
	食塩	5.3g	2.3g					
夕食	基本食	米飯	米飯					
		クリームシチュー	柳川風					
		キャベツとツナのサラダ	大根のかに風あんかけ					
		種なし巨峰	豆腐の味噌汁					
	エネルギー	601kcal	474kcal					
	たんぱく質	18.9g	22.7g					
	脂質	20.9g	10.0g					
	食塩	2.4g	3.1g					
合計	エネルギー	1453kcal	1484kcal					
		たんぱく質	47.8g	61.9g				
		脂質	47.1g	39.0g				
		食塩	8.8g	6.5g				

献立メモ



\* 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え  
柚子胡椒の爽やかな風味と  
少しピリ辛の味がポイントです。

