

# 週間献立表(大領)

所長  -6.11.18 瀬	管理栄養士  7.11.18 瀬
-------------------------	---------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年12月1日(日)	2024年12月2日(月)	2024年12月3日(火)	2024年12月4日(水)	2024年12月5日(木)	2024年12月6日(金)	2024年12月7日(土)
朝食	基本食	いちご食パン じゃが芋とベーコンの煮物 バナナ コーヒー	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 牛乳	ジャムパン ミモザサラダ 白桃缶 アップルジュース	りんりんりんご ウインナーソテー 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	ミニ山シュガー カレーソテー 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト パンプキンサラダ みかん缶 コーヒー
		434kcal	340kcal	347kcal	432kcal	381kcal	422kcal	422kcal
		たんぱく質 7.8g	11.4g	6.9g	14.2g	13.5g	13.5g	7.5g
		脂質 11.2g	15.9g	6.0g	16.9g	20.4g	16.2g	17.8g
		食塩 0.9g	0.9g	0.6g	1.6g	0.7g	1.4g	1.0g
昼食	基本食	米飯 筑前煮 里芋の肉みそかけ キャベツの青じそ和え 巻き麩のすまし汁	米飯 豚肉のブルコギ風炒め 焼き餃子 大根の中華風サラダ わかめスープ	米飯 太刀魚の蒲焼き 南瓜の煮つけ ひじきの白和え キャベツの味噌汁	豚丼 長芋田楽 おくらのごま和え しめじのすまし汁	米飯 鶏のハニーマスタードソース ボンゴレピアンコ トマトサラダ コーンクリームスープ	かやくごはん にゅうめん 白菜の塩昆布和え フルーチェ(りんご)	米飯 赤魚の西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え かき玉汁
		498kcal	650kcal	608kcal	634kcal	705kcal	519kcal	491kcal
		たんぱく質 19.3g	18.2g	23.1g	17.8g	24.8g	15.7g	30.2g
		脂質 10.2g	29.9g	22.1g	23.9g	26.5g	7.5g	12.6g
		食塩 2.6g	2.5g	3.3g	3.2g	6.7g	2.3g	
夕食	基本食	米飯 豆腐ハンバーグ 彩りなます 舞茸の味噌汁	米飯 さばの幽庵焼き 白菜のゆかり和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 鶏のバジル焼き 小松菜のソテー ミネストローネ	米飯 かれのい煮付け 空豆の天ぷら あさりの味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ なめこのおろし和え 大根の味噌汁	米飯 さわらの利休焼き 和風ポテトサラダ わかめの味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き 茄子の揚げ煮 里芋の味噌汁
		493kcal	426kcal	549kcal	462kcal	376kcal	546kcal	546kcal
		たんぱく質 16.4g	22.0g	21.9g	24.8g	13.8g	25.7g	19.5g
		脂質 17.0g	10.3g	24.0g	9.3g	1.9g	19.6g	20.3g
		食塩 2.7g	2.5g	2.2g	2.7g	3.1g	2.5g	2.7g
合計	Ecalキ たんぱく質 脂質 食塩	1425kcal	1416kcal	1504kcal	1528kcal	1462kcal	1500kcal	1459kcal
		43.5g	51.6g	51.9g	56.8g	52.1g	54.9g	57.2g
		38.4g	56.1g	52.1g	50.1g	48.8g	43.3g	50.7g
		6.2g	5.9g	6.1g	7.5g	7.0g	10.6g	6.0g

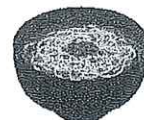
献立メモ



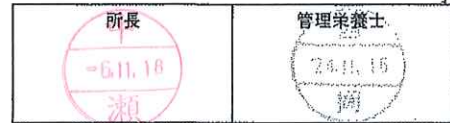
\* 豚肉のブルコギ風炒め  
豚肉、にら、もやしなどを  
コチュジャンで炒め、甘辛な  
味付けで食欲がそそります。



\* にゅうめん  
えび、椎茸、錦糸卵入りの  
温かいゆの素麺です。かやく  
ごはんと一緒に召し上がりください。



# 週間献立表(大領)



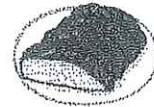
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年12月8日(日)	2024年12月9日(月)	2024年12月10日(火)	2024年12月11日(水)	2024年12月12日(木)	2024年12月13日(金)	2024年12月14日(土)
朝食	基本食	ミルククリームパン ミートボール りんご缶 牛乳	ミニ食パン ベーコンソテー いちごヨーグルト マーマレードジャム 牛乳	メープルウッサン 白菜のスープ煮 みかん缶 アップルジュース	ごしあんパン 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 コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	レーズンドッグ キャベツの卵とじ りんご缶 牛乳	ミニいちごツイスト チンゲン菜のサラダ 白桃缶 牛乳
	エネルギー	508kcal	466kcal	364kcal	443kcal	355kcal	409kcal	393kcal
	たんぱく質	18.3g	15.8g	6.6g	14.4g	11.8g	15.9g	14.4g
	脂質 食塩	24.5g 1.4g	22.4g 1.2g	12.5g 1.0g	9.4g 1.3g	17.2g 0.7g	16.1g 1.4g	17.5g 0.8g
昼食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き れんごんのきんぴら 白菜とちくわの煮びたし しめじの味噌汁	米飯 さばのみそ煮 里芋の含め煮 チンゲン菜のわさび和え 茶そば	米飯 牛肉コロケ ひじき大豆 焼きなすのおひたし えのきの味噌汁	米飯 味噌ラーメン きゅうりのピリ辛和え フルーツポンチ	米飯 ポークチャップ きのこソテー 角切り野菜のサラダ パンプキンスープ	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 切干大根 ごま豆腐 ごぼうの味噌汁	米飯 あじフライ 根菜とちくわの炒め煮 おくらのしょうが和え じゃが芋の味噌汁
	エネルギー	584kcal	536kcal	490kcal	610kcal	749kcal	665kcal	538kcal
	たんぱく質	20.7g	25.5g	14.1g	18.6g	24.6g	23.0g	18.4g
	脂質 食塩	18.4g 3.9g	12.1g 3.8g	11.3g 3.3g	14.3g 7.5g	33.7g 4.4g	17.7g 3.8g	12.0g 3.5g
夕食	基本食	米飯 たらねぎポン酢ソース 大根とあさりの煮物 ごぼうの味噌汁	米飯 豚じゃが もやしのごま酢和え 冬瓜の味噌汁	米飯 かれいのチーズ焼き 大根サラダ 野菜のミルクスープ	米飯 鶏の柚子胡椒焼き 温奴 舞茸の味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 五目豆 わかめの味噌汁	米飯 干草焼き いんげんのおひたし なすの味噌汁	米飯 八宝菜 春雨サラダ 中華風コーンスープ
	エネルギー	376kcal	533kcal	578kcal	474kcal	428kcal	446kcal	575kcal
	たんぱく質	20.5g	14.8g	25.0g	23.8g	24.3g	19.1g	19.7g
	脂質 食塩	3.3g 4.3g	16.2g 2.1g	21.5g 2.7g	15.3g 2.4g	7.1g 3.1g	10.4g 2.6g	21.4g 3.6g
合計	エネルギー	1468kcal	1535kcal	1432kcal	1527kcal	1532kcal	1520kcal	1506kcal
	たんぱく質	59.5g	56.1g	45.7g	56.8g	60.7g	58.0g	52.5g
	脂質	46.2g	50.7g	45.3g	39.0g	58.0g	44.2g	50.9g
	食塩	9.6g	7.1g	7.0g	11.2g	8.2g	7.8g	7.9g

献立メモ



\*味噌ラーメン  
味噌スープにバターを加えて  
コクを出しています。  
寒い季節に温まる一品です。



\*鶏の照り焼き 梅風味  
刻んでたれに混ぜた梅干しが  
甘酸っぱく、さっぱりとした  
味わいになります。

