

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年1月8日(水)	2025年1月9日(木)	2025年1月10日(金)	2025年1月11日(土)	2025年1月12日(日)	2025年1月13日(月)	2025年1月14日(火)
朝食	基本食	メープルワッサン カレーソテー りんご缶 牛乳	ミニ食パン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 マーマレードジャム コーヒー	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	チョコ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 コーヒー	こしあんパン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ウインナーソテー りんご缶 アップルジュース	ミニいちごツイスト ミートボール 白桃缶 牛乳
	エネルギー	400kcal	374kcal	396kcal	347kcal	481kcal	317kcal	471kcal
	たんぱく質	12.6g	8.3g	15.1g	6.8g	19.4g	5.2g	17.7g
	脂質 食塩	18.8g 1.0g	13.7g 0.7g	18.1g 0.4g	11.8g 0.9g	15.4g 1.3g	10.2g 0.8g	22.4g 1.4g
昼食	基本食	米飯 赤魚の塩焼き 里芋の煮っころがし ごぼうサラダ 南瓜の味噌汁	豚肉のトンテキ炒め ほうれん草のソテー 角切り野菜のサラダ コンソメスープ	米飯 あじフライ 卵の花 れんごんの梅和え もやしの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き黒酢風味 茄子の揚げ煮 白菜の塩昆布和え 舞茸の味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き きんぴらごぼう 胡瓜の和風サラダ とろろ昆布の味噌汁	米飯 カレー南蛮そば 長芋とかにかまの青じそ和え りんご	チキンステーキ ジンジャーソース 小松菜とえびのソテー トマトとツナのサラダ オニオンスープ
	エネルギー	513kcal	708kcal	551kcal	594kcal	461kcal	658kcal	591kcal
	たんぱく質	21.5g	18.0g	17.9g	22.3g	23.7g	17.5g	26.8g
	脂質 食塩	12.5g 3.1g	35.5g 3.5g	13.1g 3.6g	24.5g 2.6g	6.6g 2.8g	20.9g 3.1g	20.6g 2.4g
夕食	基本食	米飯 肉団子の甘酢炒め おくらのあっさり和え しめじの味噌汁	米飯 たらの利休焼き 大根とあさりの煮物 なめこの味噌汁	米飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	米飯 オムレツ デミグラスソース キャベツのサラダ かぼちゃのコンソメスープ	米飯 豚のしょうが焼き おくらのおかか和え えのきの味噌汁	米飯 筑前煮 ごま豆腐 あさりの味噌汁	米飯 さばのしょうが煮 なめこのおろし和え 巻き麩の味噌汁
	エネルギー	537kcal	418kcal	532kcal	583kcal	526kcal	533kcal	442kcal
	たんぱく質	18.1g	22.0g	17.9g	21.6g	20.5g	16.8g	23.2g
	脂質 食塩	18.0g 3.4g	8.4g 3.1g	17.8g 1.2g	24.9g 2.6g	19.1g 3.0g	9.1g 3.1g	10.8g 2.5g
合計	エネルギー	1450kcal	1500kcal	1479kcal	1524kcal	1468kcal	1508kcal	1504kcal
	たんぱく質	52.2g	48.3g	50.9g	50.7g	63.6g	39.5g	67.7g
	脂質	49.3g	57.6g	49.0g	61.2g	41.1g	40.2g	53.8g
	食塩	7.5g	7.3g	5.2g	6.1g	7.1g	7.0g	6.3g

献立メモ



* 豚肉のトンテキ炒め
ニンニクの効いた甘辛いソースが
豚肉と絡み、ごはんとの相性がぴったりの一品です。



* カレー南蛮そば
ピリッとした少し辛さのあるカレーが、
そばによく絡みます。最後はごはん
にカレー出汁をかけて食べるアレンジもいかがでしょうか。