

# 週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

|    |       | 2023年10月22日(日)                              | 2023年10月23日(月)                            | 2023年10月24日(火)                      | 2023年10月25日(水)                           | 2023年10月26日(木)                                         | 2023年10月27日(金)                                       | 2023年10月28日(土)                                    |
|----|-------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 朝食 | 基本食   | 黒糖ロールパン<br>ベーコンソーテー<br>いちごヨーグルト<br>アップルジュース | ジャムパン<br>コールスローサラダ<br>みかん缶<br>コーヒー        | 北海道ミルクパン<br>白菜のピーナッツ和え<br>白桃缶<br>牛乳 | 塩バナナ<br>ブロッコリーサラダ<br>黄桃缶<br>アップルジュース     | いちご食パン<br>パンプキンサラダ<br>みかん缶<br>牛乳                       | レーズンドッグ<br>白菜のスープ煮<br>白桃缶<br>コーヒー                    | ミニショコラツイスト<br>ほうれん草と卵のソテー<br>いちごヨーグルト<br>牛乳       |
|    | エネルギー | 416kcal                                     | 345kcal                                   | 356kcal                             | 503kcal                                  | 386kcal                                                | 356kcal                                              | 485kcal                                           |
|    | たんぱく質 | 10.6g                                       | 7.7g                                      | 12.4g                               | 9.7g                                     | 10.8g                                                  | 8.1g                                                 | 19.2g                                             |
|    | 脂質    | 12.1g                                       | 7.4g                                      | 17.7g                               | 15.0g                                    | 20.1g                                                  | 10.8g                                                | 23.3g                                             |
|    | 食塩    | 1.5g                                        | 0.8g                                      | 0.4g                                | 1.3g                                     | 0.9g                                                   | 1.4g                                                 | 1.4g                                              |
| 昼食 | 基本食   | 米飯<br>お好み焼き<br>温奴<br>白菜とちくわの煮びたし<br>わかめの味噌汁 | 米飯<br>クリームシチュー<br>ほうれん草とえびのソテー<br>ビーンズサラダ | 米飯<br>味噌ラーメン<br>もやしのナムル<br>杏仁豆腐     | オムライス<br>ポトフ<br>フルーチェ(ぶどう)<br>コーンクリームスープ | 米飯<br>豚肉の梅しそロールカツ<br>ぜんまいの炒り煮<br>スパゲティサラダ<br>ほうれん草の味噌汁 | 米飯<br>太刀魚のねぎみそ焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>キャベツのゆかり和え<br>麩のすまし汁 | 米飯<br>蒸し鶏のごまだれ<br>大根のかにあんかけ<br>小松菜の柚子浸し<br>里芋の味噌汁 |
|    | エネルギー | 650kcal                                     | 600kcal                                   | 607kcal                             | 559kcal                                  | 608kcal                                                | 536kcal                                              | 521kcal                                           |
|    | たんぱく質 | 22.8g                                       | 25.5g                                     | 20.0g                               | 18.6g                                    | 19.4g                                                  | 22.6g                                                | 23.3g                                             |
|    | 脂質    | 24.7g                                       | 21.9g                                     | 13.9g                               | 16.7g                                    | 20.7g                                                  | 19.3g                                                | 14.1g                                             |
|    | 食塩    | 3.3g                                        | 1.7g                                      | 7.9g                                | 2.2g                                     | 3.6g                                                   | 5.3g                                                 | 3.1g                                              |
| 夕食 | 基本食   | 米飯<br>たらのバター醤油焼き<br>茄子の揚げ煮<br>舞茸の味噌汁        | 米飯<br>おでん<br>いんげんのごま和え<br>キャベツの味噌汁        | 米飯<br>あじのおろし煮<br>揚げだし豆腐<br>ごぼうの味噌汁  | 米飯<br>さわらの西京焼き<br>切干大根<br>茶そば            | 米飯<br>筑前煮<br>そらまめの塩昆布和え<br>とろろ昆布の味噌汁                   | 米飯<br>チンジャオロース<br>焼き餃子<br>ワンタンスープ                    | 米飯<br>かれいのしょうが煮<br>きんぴらごぼう<br>厚揚げの味噌汁             |
|    | エネルギー | 457kcal                                     | 487kcal                                   | 446kcal                             | 446kcal                                  | 480kcal                                                | 511kcal                                              | 411kcal                                           |
|    | たんぱく質 | 20.3g                                       | 19.5g                                     | 23.6g                               | 21.9g                                    | 21.8g                                                  | 22.9g                                                | 22.1g                                             |
|    | 脂質    | 10.7g                                       | 9.0g                                      | 9.1g                                | 9.4g                                     | 11.3g                                                  | 14.8g                                                | 5.3g                                              |
|    | 食塩    | 2.2g                                        | 3.1g                                      | 2.9g                                | 1.9g                                     | 2.9g                                                   | 2.2g                                                 | 2.5g                                              |
| 合計 | エネルギー | 1523kcal                                    | 1432kcal                                  | 1409kcal                            | 1508kcal                                 | 1474kcal                                               | 1403kcal                                             | 1417kcal                                          |
|    | たんぱく質 | 53.7g                                       | 52.7g                                     | 56.0g                               | 50.2g                                    | 52.0g                                                  | 53.6g                                                | 64.6g                                             |
|    | 脂質    | 47.5g                                       | 38.3g                                     | 40.7g                               | 41.1g                                    | 52.1g                                                  | 44.9g                                                | 42.7g                                             |
|    | 食塩    | 7.0g                                        | 5.6g                                      | 11.2g                               | 5.4g                                     | 7.4g                                                   | 8.9g                                                 | 7.0g                                              |

献立メモ



\* 味噌ラーメン  
濃厚なみそと豚骨の旨味がクセになる  
味噌ラーメンです。

\* オムライス  
久しぶりのオムライスの登場です。  
人気メニューです。



# 週間献立表(大領)

|                                                                                           |                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 所長<br> | 管理栄養士<br> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|

グルメ杵屋社会貢献大領の家

|    |       | 2023年10月29日(日) | 2023年10月30日(月) | 2023年10月31日(火) |         |  |  |  |  |
|----|-------|----------------|----------------|----------------|---------|--|--|--|--|
| 朝食 | 基本食   | チョコ食パン         | おいものクリームパン     | 黒糖みるく          |         |  |  |  |  |
|    |       | ウインナーソーテ       | キャベツの卵とじ       | じゃが芋のバター醤油炒め   |         |  |  |  |  |
|    |       | 黄桃缶            | 白桃缶            | 黄桃缶            |         |  |  |  |  |
|    |       | 牛乳             | コーヒー           | アップルジュース       |         |  |  |  |  |
|    |       | エネルギー          | 357kcal        | 403kcal        | 424kcal |  |  |  |  |
| 昼食 | 基本食   | たんぱく質          | 11.9g          | 11.8g          | 6.8g    |  |  |  |  |
|    |       | 脂質             | 18.2g          | 12.9g          | 12.3g   |  |  |  |  |
|    |       | 食塩             | 1.0g           | 1.6g           | 1.0g    |  |  |  |  |
|    |       | シーフードカレー       | 栗ごはん           | 米飯             |         |  |  |  |  |
|    |       | キャベツのサラダ       | きつねうどん         | ハンバーグ きのこソース   |         |  |  |  |  |
| 夕食 | 基本食   | りんご            | ほうれん草の白和え      | 小松菜とえびのソテー     |         |  |  |  |  |
|    |       | フルーツポンチ        | パンプキンサラダ       | パンプキンスープ       |         |  |  |  |  |
|    |       | エネルギー          | 564kcal        | 537kcal        | 639kcal |  |  |  |  |
|    |       | たんぱく質          | 18.6g          | 14.3g          | 25.3g   |  |  |  |  |
|    |       | 脂質             | 12.2g          | 9.5g           | 21.9g   |  |  |  |  |
| 合計 |       | 食塩             | 4.3g           | 3.5g           | 2.9g    |  |  |  |  |
|    |       | 米飯             | 米飯             | 米飯             |         |  |  |  |  |
|    |       | 豚肉の甘辛ソース焼き     | 鶏のマヨネーズ焼き      | たらの香り蒸し        |         |  |  |  |  |
|    |       | 大根のおかか和え       | がんもの炊合せ        | ひじき大豆          |         |  |  |  |  |
|    |       | もやしの味噌汁        | けんちん汁          | なすの味噌汁         |         |  |  |  |  |
|    | エネルギー | 518kcal        | 540kcal        | 355kcal        |         |  |  |  |  |
|    |       | たんぱく質          | 20.2g          | 23.6g          | 21.3g   |  |  |  |  |
|    |       | 脂質             | 19.2g          | 21.4g          | 2.3g    |  |  |  |  |
|    |       | 食塩             | 2.5g           | 2.1g           | 3.3g    |  |  |  |  |
|    |       | 1439kcal       | 1480kcal       | 1418kcal       |         |  |  |  |  |
|    | たんぱく質 | 50.7g          | 49.7g          | 53.4g          |         |  |  |  |  |
|    |       | 脂質             | 49.6g          | 43.8g          | 36.5g   |  |  |  |  |
|    |       | 食塩             | 7.8g           | 7.2g           | 7.2g    |  |  |  |  |

献立メモ



\* 栗ごはん  
秋を感じる栗ごはん。  
味つけは塩と酒でシンプルに。

\* 10/31  
♪ HAPPY HALLOWEEN ♪

