

週間献立表 (大領)

所長 中 -511.21 瀬	管理栄養士 山
-------------------------	------------

1

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年12月22日(金)	2023年12月23日(土)	2023年12月24日(日)	2023年12月25日(月)	2023年12月26日(火)	2023年12月27日(水)	2023年12月28日(木)
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳 エネルギーたんぱく質脂質食塩 439kcal 14.0g 22.5g 1.2g	ジャムパン 白菜のピーナッツ和え みかん缶 コーヒー 350kcal 8.3g 8.1g 0.5g	いちご食パン ミートボール 白桃缶 牛乳 409kcal 16.3g 20.0g 1.3g	こしあんパン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 牛乳 481kcal 19.4g 15.4g 1.3g	チョコ食パン 白菜のスープ煮 白桃缶 牛乳 357kcal 12.2g 18.6g 1.1g	おいものクリームパン パンプキンサラダ みかん缶 牛乳 471kcal 12.9g 22.4g 1.4g	レーズンドッグ キャベツの卵とじ いちごヨーグルト 牛乳 459kcal 18.4g 18.2g 1.5g
昼食	基本食	オムライス きのこソテー みかんヨーグルト ミネストローネ エネルギーたんぱく質脂質食塩 597kcal 21.5g 20.9g 2.3g	米飯 たらもの甘酢あんかけ ブロッコリーの卵とじ キャベツのゆかり和え もやしの味噌汁 519kcal 24.2g 11.4g 4.4g	ふりかけごはん 塩焼きそば もやしのごま酢和え フルーツポンチ なすの味噌汁 596kcal 16.6g 15.9g 3.2g	米飯 ローストチキン ナポリタンスパゲティ シーザーサラダ コンソメスープ 628kcal 23.7g 25.2g 2.7g	米飯 さばの甘辛揚げ 里芋の煮っころがし キャベツと桜えびのボン酢和え 小松菜の味噌汁 616kcal 26.0g 18.9g 3.5g	ゆずの炊き込みごはん 卵あんかけうどん 長芋とささみの梅和え つぼ漬け 465kcal 16.3g 4.9g 5.0g	米飯 ほっけの塩焼き 茄子の肉みそかけ 白菜とほうれん草の二色和え 素麺のすまし汁 439kcal 23.3g 8.6g 5.2g
夕食	基本食	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 茶碗蒸し 厚揚げの味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 398kcal 15.8g 4.0g 3.2g	米飯 さつま芋と豚バラの甘辛煮 小松菜の辛子和え おくら味噌汁 554kcal 17.1g 18.9g 2.8g	木の葉丼 大根の青じそ和え えのきの味噌汁 481kcal 17.4g 8.9g 3.5g	米飯 さわらの西京焼き がんもの煮物 巻き麩のすまし汁 439kcal 23.5g 11.2g 3.1g	米飯 豚肉のスタミナ焼き おくらしょうが和え 厚揚げの味噌汁 491kcal 20.9g 16.0g 2.7g	米飯 麻婆豆腐 チンゲン菜と帆立の中華炒め ワンタンスープ 539kcal 20.3g 18.7g 1.5g	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 空豆の天ぷら キャベツの味噌汁 502kcal 20.8g 12.6g 2.7g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1434kcal 51.3g 47.4g 6.7g	1423kcal 49.6g 38.4g 7.7g	1486kcal 50.3g 44.8g 8.0g	1548kcal 66.6g 51.8g 7.1g	1464kcal 59.1g 53.5g 7.3g	1475kcal 49.5g 46.0g 7.9g	1400kcal 62.5g 39.4g 9.4g

献立メモ



12/25 Merry Christmas
クリスマスの定番ローストチキン。
ジューシーにそして食べやすいように
しっとり柔らかく仕上げます。



*ゆずの炊き込みごはん
柚子の香りがさわやかな炊き込みご飯です。
柚子を炊きあがりに混ぜ込むと香りが
引き立ちます。

週間献立表(大領)

所長 中 -5.11.21 瀬	管理栄養士 瀬 2023.12.29 山
--------------------------	-------------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2023年12月29日(金)	2023年12月30日(土)	2023年12月31日(日)				
朝食	基本食	ミニ食パン じゃが芋のバター醤油炒め 黄桃缶 アップルジュース エネルギー 307kcal たんぱく質 4.1g 脂質 7.4g 食塩 0.5g	北海道ミルクパン ブロッコリーサラダ バナナ アップルジュース エネルギー 436kcal たんぱく質 8.1g 脂質 12.7g 食塩 0.5g	ミニショコラツイスト ほうれん草のソテー 黄桃缶 コーヒー エネルギー 392kcal たんぱく質 9.3g 脂質 15.9g 食塩 1.4g				
昼食	基本食	米飯 牛肉コロッケ ちくわと大根のうま煮 マカロニサラダ 白菜の味噌汁 エネルギー 584kcal たんぱく質 15.0g 脂質 16.2g 食塩 3.4g	キーマカレー キャロットラペ りんご エネルギー 653kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.5g 食塩 3.8g	ねぎ塩豚丼 茄子の揚げ煮 大根の和風サラダ しめじの味噌汁 エネルギー 654kcal たんぱく質 17.7g 脂質 31.0g 食塩 2.8g				
夕食	基本食	米飯 お好み焼き 春菊とツナのサラダ とろろ昆布の味噌汁 エネルギー 614kcal たんぱく質 21.4g 脂質 23.2g 食塩 2.9g	米飯 赤魚の煮付け きんぴらごぼう えのきの味噌汁 エネルギー 403kcal たんぱく質 19.7g 脂質 5.2g 食塩 2.3g	山菜ごはん 年越しそば 野菜かき揚げ エネルギー 443kcal たんぱく質 10.9g 脂質 11.6g 食塩 3.1g				
合計		エネルギー 1505kcal たんぱく質 40.5g 脂質 46.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1492kcal たんぱく質 47.1g 脂質 37.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1489kcal たんぱく質 37.9g 脂質 58.5g 食塩 7.3g				

献立メモ



12/31 年越しそば
 今年も一年ありがとうございました。
 年越しそばには生そばを使用します。
 小鉢のかき揚げをのせてかき揚げそば
 にしてお召し上がりください。

