

# 週間献立表(大領)

|                                    |                                                |
|------------------------------------|------------------------------------------------|
| <p>所長</p> <p>-5.12.02</p> <p>瀬</p> | <p>管理栄養士</p> <p>安</p> <p>05.12.02</p> <p>井</p> |
|------------------------------------|------------------------------------------------|

グルメ杵屋社会貢献大領の家

|    |     | 2024年1月1日(月)                                                           | 2024年1月2日(火)                                                             | 2024年1月3日(水)                                                                        | 2024年1月4日(木)                                                                       | 2024年1月5日(金)                                                                       | 2024年1月6日(土)                                                                | 2024年1月7日(日)                                                                               |
|----|-----|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 基本食 | 巻き寿司<br>うぐいす豆の甘煮<br>雑煮(白みそ)<br>牛乳<br>358kcal<br>14.6g<br>11.8g<br>2.1g | いなり寿司<br>白いんげん豆の甘煮<br>雑煮(すまし)<br>牛乳<br>431kcal<br>15.3g<br>18.2g<br>3.5g | ミニ食パン<br>ミートボール<br>白桃缶<br>アップルジュース<br>366kcal<br>9.6g<br>12.4g<br>1.1g              | 北海道ミルクパン<br>パンプキンサラダ<br>みかん缶<br>コーヒー<br>360kcal<br>6.2g<br>14.8g<br>0.9g           | チョコ食パン<br>ポテトとベーコンのチーズ焼き<br>黄桃缶<br>牛乳<br>356kcal<br>14.0g<br>16.1g<br>0.8g         | ミニ抹茶ツイスト<br>コールスローサラダ<br>白桃缶<br>牛乳<br>417kcal<br>13.1g<br>20.2g<br>0.8g     | ミニ山シュガー<br>ブロッコリーサラダ<br>みかん缶<br>アップルジュース<br>423kcal<br>8.8g<br>11.7g<br>1.0g               |
| 昼食 | 基本食 | 赤飯<br>おせち<br>茶そば<br>761kcal<br>48.3g<br>17.0g<br>4.7g                  | うな重<br>茶碗蒸し<br>つば漬け<br>なめこの赤だし<br>618kcal<br>26.9g<br>19.8g<br>5.2g      | 米飯<br>刺身盛り合わせ<br>里芋のゆずみそかけ<br>ひじきの白和え<br>鯛のつみれ汁<br>526kcal<br>36.7g<br>7.9g<br>4.7g | 米飯<br>鶏のから揚げ<br>野菜のうま煮<br>胡瓜の和風サラダ<br>磯のりの味噌汁<br>645kcal<br>25.4g<br>27.9g<br>3.1g | 米飯<br>豚肉の甘辛焼き<br>春菊の卵とじ<br>白菜のおかか和え<br>大根の味噌汁<br>579kcal<br>25.4g<br>20.9g<br>3.5g | かやくごはん<br>たぬきそば<br>いんげんと椎茸のごま和え<br>オレンジ<br>544kcal<br>18.4g<br>8.5g<br>3.8g | 米飯<br>さわらのみそマヨ焼き<br>厚揚げのそぼろ煮<br>もやしのさっぱり和え<br>素麺のすまし汁<br>596kcal<br>29.7g<br>22.5g<br>4.8g |
| 夕食 | 基本食 | 米飯<br>さばの幽庵焼き<br>切干大根<br>玉ねぎの味噌汁<br>460kcal<br>22.5g<br>11.4g<br>2.5g  | 米飯<br>治部煮<br>ごま豆腐<br>なすの味噌汁<br>579kcal<br>21.1g<br>13.6g<br>2.7g         | 米飯<br>ポークチャップ<br>茄子のペペロンチーノ<br>パンプキンスープ<br>695kcal<br>24.0g<br>26.3g<br>4.0g        | 米飯<br>太刀魚の蒲焼き<br>もやしとちくわのごま酢和え<br>舞茸の味噌汁<br>503kcal<br>20.8g<br>18.9g<br>2.6g      | 米飯<br>照り焼き豆腐ハンバーグ<br>さつま芋のレモン煮<br>わかめの味噌汁<br>549kcal<br>16.2g<br>16.3g<br>2.5g     | 米飯<br>たらしの利休焼き<br>五目豆<br>おくら味噌汁<br>468kcal<br>25.6g<br>11.2g<br>2.8g        | 米飯<br>豚のしょうが焼き<br>焼きなすのおひたし<br>豆腐の味噌汁<br>523kcal<br>20.4g<br>19.6g<br>2.8g                 |
| 合計 |     | 1579kcal<br>85.4g<br>40.2g<br>9.3g                                     | 1628kcal<br>63.3g<br>51.6g<br>11.4g                                      | 1587kcal<br>70.3g<br>46.6g<br>9.8g                                                  | 1508kcal<br>52.4g<br>61.6g<br>6.6g                                                 | 1484kcal<br>55.6g<br>53.3g<br>6.8g                                                 | 1429kcal<br>57.1g<br>39.9g<br>7.4g                                          | 1542kcal<br>58.9g<br>53.8g<br>8.6g                                                         |

献立メモ



\*2024年 元旦  
明けましておめでとうございます  
本年もどうぞよろしく願い申し上げます

\*1月1日、1月2日  
朝食の巻き寿司といなり寿司は  
昼・夕の食札に沿った内容で提供します。

\*正月三が日～昼食～  
1日：おせち  
2日：うな重  
3日：刺身定食  
お祝い料理のおせちは、食材のいわれを大切に、  
華やかに盛り付けました。



# 週間献立表(大領)

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 所長<br>中<br>-5.12.02<br>瀬 | 管理栄養士<br>95.12.02<br>井 |
|--------------------------|------------------------|

グルメ杵屋社会貢献大領の家

|    |       | 2024年1月8日(月)                                | 2024年1月9日(火)                                            | 2024年1月10日(水)                               | 2024年1月11日(木)                                  | 2024年1月12日(金)                                          | 2024年1月13日(土)                                   | 2024年1月14日(日)                            |
|----|-------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 朝食 | 基本食   | こしあんパン<br>カレーソテー<br>いちごヨーグルト<br>牛乳          | ジャムパン<br>白菜のスープ煮<br>りんご缶<br>牛乳                          | バターロール<br>キャベツの卵とじ<br>白桃缶<br>コーヒー           | カスタードクリームパン<br>ミモザサラダ<br>黄桃缶<br>牛乳             | はちみつブンブン<br>ウインナーソテー<br>バナナ<br>コーヒー                    | いちご食パン<br>ほうれん草と卵のソテー<br>みかん缶<br>アップルジュース       | 北海道ミルクパン<br>コブサラダ<br>白桃缶<br>牛乳           |
|    | エネルギー | 506kcal                                     | 397kcal                                                 | 375kcal                                     | 482kcal                                        | 460kcal                                                | 314kcal                                         | 347kcal                                  |
|    | たんぱく質 | 18.0g                                       | 13.2g                                                   | 12.8g                                       | 15.9g                                          | 9.1g                                                   | 8.2g                                            | 11.9g                                    |
|    | 脂質    | 16.3g                                       | 14.8g                                                   | 10.9g                                       | 19.3g                                          | 11.4g                                                  | 9.6g                                            | 16.5g                                    |
|    | 食塩    | 1.1g                                        | 1.2g                                                    | 1.6g                                        | 0.9g                                           | 1.1g                                                   | 1.0g                                            | 0.6g                                     |
| 昼食 | 基本食   | ちらし寿司<br>里芋の煮っころがし<br>おくらのあっさり和え<br>あさりの赤だし | 米飯<br>タンドリーチキン<br>小松菜とえびのソテー<br>パンプキンサラダ<br>たまごのコンソメスープ | ちりめんごはん<br>けんちんうどん<br>いんげんの酢味噌和え<br>フルーツポンチ | 米飯<br>豚肉のポン酢炒め<br>茄子の揚げ煮<br>白菜の塩昆布和え<br>舞茸の味噌汁 | 米飯<br>たらのバター醤油焼き<br>きんぴらごぼう<br>テンゲン菜のおひたし<br>とろろ昆布の味噌汁 | 米飯<br>メンチカツ<br>ジャーマンポテト<br>玉ねぎサラダ<br>コーンクリームスープ | 豚丼<br>炒り豆腐<br>ブロッコリーのおかか和え<br>なすの味噌汁     |
|    | エネルギー | 495kcal                                     | 580kcal                                                 | 560kcal                                     | 570kcal                                        | 445kcal                                                | 773kcal                                         | 676kcal                                  |
|    | たんぱく質 | 17.0g                                       | 27.6g                                                   | 19.8g                                       | 20.1g                                          | 23.1g                                                  | 19.8g                                           | 25.2g                                    |
|    | 脂質    | 4.7g                                        | 19.8g                                                   | 7.5g                                        | 24.7g                                          | 6.1g                                                   | 30.8g                                           | 26.8g                                    |
|    | 食塩    | 4.6g                                        | 1.9g                                                    | 3.3g                                        | 3.5g                                           | 2.7g                                                   | 3.9g                                            | 4.3g                                     |
| 夕食 | 基本食   | 米飯<br>赤魚のおろし煮<br>ごぼうサラダ<br>じゃが芋の味噌汁         | 米飯<br>白身魚の磯辺揚げ<br>さつま芋の煮物<br>えのきの味噌汁                    | 米飯<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>中華スープ                | 米飯<br>かれいのしょうが煮<br>がんもの煮物<br>大根の味噌汁            | 米飯<br>オムレツ デミグラスソース<br>キャベツとチキンのサラダ<br>かぼちゃのコンソメスープ    | 米飯<br>筑前煮<br>なめこのネバネバ和え<br>厚揚げの味噌汁              | 米飯<br>赤魚の煮付け<br>いんげんとさきみのごま和え<br>ごぼうの味噌汁 |
|    | エネルギー | 456kcal                                     | 562kcal                                                 | 532kcal                                     | 388kcal                                        | 575kcal                                                | 441kcal                                         | 418kcal                                  |
|    | たんぱく質 | 19.9g                                       | 21.5g                                                   | 17.9g                                       | 23.3g                                          | 24.1g                                                  | 18.3g                                           | 23.9g                                    |
|    | 脂質    | 11.3g                                       | 13.3g                                                   | 17.8g                                       | 5.7g                                           | 23.7g                                                  | 10.4g                                           | 4.6g                                     |
|    | 食塩    | 2.7g                                        | 2.6g                                                    | 1.2g                                        | 2.8g                                           | 2.3g                                                   | 2.5g                                            | 2.0g                                     |
| 合計 | エネルギー | 1457kcal                                    | 1539kcal                                                | 1467kcal                                    | 1440kcal                                       | 1480kcal                                               | 1528kcal                                        | 1441kcal                                 |
|    | たんぱく質 | 54.9g                                       | 62.3g                                                   | 50.5g                                       | 59.3g                                          | 56.3g                                                  | 46.3g                                           | 61.0g                                    |
|    | 脂質    | 32.3g                                       | 47.9g                                                   | 36.2g                                       | 49.7g                                          | 41.2g                                                  | 50.8g                                           | 47.8g                                    |
|    | 食塩    | 8.4g                                        | 5.7g                                                    | 6.1g                                        | 7.2g                                           | 6.1g                                                   | 7.4g                                            | 6.9g                                     |

献立メモ



\*タンドリーチキン  
インド料理の一つ。焼いたときにカレーの食欲をそそる香りでご飯が進みます。



\*たらのバター醤油焼き  
淡泊なたらをふっくら焼き上げ、バター醤油でコクのある一品にした献立です。バターと醤油の合わさった香りも食欲をそそります。