

週間献立表(大領)

所長 中 +6.1.16 瀬	管理栄養士 浦 24.1.16 山
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年2月8日(木)	2024年2月9日(金)	2024年2月10日(土)	2024年2月11日(日)	2024年2月12日(月)	2024年2月13日(火)	2024年2月14日(水)
朝食	基本食	ミニ山シュガー カレーソテー いちごヨーグルト 牛乳	ミニ食パン ウインナーソテー バナナ りんごジャム アップルジュース	こしあんパン 白菜のスープ煮 白桃缶 牛乳	はちみつブンブン キャベツの卵とじ みかん缶 牛乳	北海道ミルクパン じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 コーヒー	豆乳クリームパン ミートボール みかん缶 牛乳	カスタードクリームパン ブロッコリーサラダ 白桃缶 牛乳
	エネルギー	485kcal	433kcal	468kcal	410kcal	351kcal	489kcal	512kcal
	たんぱく質	16.0g	6.2g	16.3g	15.9g	6.9g	19.5g	16.7g
	脂質	18.3g	10.0g	15.7g	16.6g	11.6g	21.6g	22.1g
	食塩	1.5g	0.8g	1.2g	1.2g	0.9g	1.4g	0.9g
昼食	基本食	米飯 かれいのれんこんあんかけ 南瓜とツナの煮つけ もやしのごま酢和え とろろ昆布の味噌汁	菜の花ごはん 鶏肉のみぞれそば フルーチェ(りんご) べったら漬	米飯 さわらの柚子みそ焼き 卵の花 小松菜のなめ茸和え けんちん汁	ちらし寿司 大根と豚バラの煮物 五色白和え 巻き麩の赤だし	チキンカレー 玉ねぎサラダ オレンジ	米飯 太刀魚の蒲焼き 高野豆腐の含め煮 白菜のゆかり和え 大根の味噌汁	米飯 かにクリームコロッケ 小松菜のソテー にんじんとツナのサラダ たまごのコンソメスープ
	エネルギー	572kcal	545kcal	509kcal	571kcal	635kcal	516kcal	571kcal
	たんぱく質	25.6g	17.8g	25.4g	16.9g	19.5g	21.4g	14.0g
	脂質	12.6g	7.5g	11.7g	12.4g	19.1g	18.8g	18.8g
	食塩	3.9g	3.8g	2.9g	4.5g	4.1g	3.1g	2.8g
夕食	基本食	米飯 おでん キャベツと桜えびのポン酢和え なすの味噌汁	米飯 ポークチャップ ほうれん草の和風サラダ ミネストローネ	米飯 オムレツ デミグラスソース キャベツのサラダ わかめの味噌汁	米飯 治部煮 おくらのおかか和え 磯のりの味噌汁	米飯 あじフライ チンゲン菜のしょうが醤油和え えのきの味噌汁	米飯 干草焼き 里芋の白煮 厚揚げの味噌汁	米飯 かれいの煮付け ぜんまいの炒り煮 キャベツの味噌汁
	エネルギー	394kcal	517kcal	570kcal	490kcal	479kcal	463kcal	373kcal
	たんぱく質	15.1g	23.5g	21.6g	23.3g	16.6g	19.0g	21.2g
	脂質	5.8g	17.0g	24.3g	13.0g	12.6g	10.6g	3.7g
	食塩	3.4g	2.5g	3.5g	2.6g	3.0g	3.1g	2.5g
合計	エネルギー	1451kcal	1495kcal	1547kcal	1471kcal	1465kcal	1468kcal	1456kcal
	たんぱく質	56.7g	47.5g	63.3g	56.1g	43.0g	59.9g	51.9g
	脂質	36.7g	34.5g	51.7g	42.0g	43.3g	51.0g	44.6g
	食塩	8.8g	7.1g	7.6g	8.3g	8.0g	7.6g	6.2g

献
立
メ
モ



*鶏肉のみぞれそば
寒い季節は温かい料理を食べて
身体の中から温まりましょう。
片栗粉をまぶしたふんわり柔らかい鶏肉に
大根おろしたつぷりのとろみがついた
つゆがよく絡みます。



*にんじんとツナのサラダ
人参にはβ-カロテンが豊富に含まれます。
β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が
良くなります。オイル系のドレッシングを
かけたり、油で炒めたりすると効率よく
体内へ吸収されます。



週間献立表(大領)

所長 中 -6.1.16 瀬	管理栄養士 瀬 74.1.16 山
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年2月15日(木)	2024年2月16日(金)	2024年2月17日(土)	2024年2月18日(日)	2024年2月19日(月)	2024年2月20日(火)	2024年2月21日(水)
朝食	基本食	いちご食パン ポテトとベーコンのチーズ焼き バナナヨーグルト アップルジュース	ミニショコラツイスト ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳	レーズンドッグ 白菜のピーナッツ和え 白桃缶 コーヒー	チョコ食パン コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン カレーソテー 白桃缶 牛乳	ミニいちごツイスト いんげんのピーナツ和え みかん缶 アップルジュース	ミニ食パン ウインナーソテー りんご缶 牛乳
	エネルギー	339kcal	410kcal	355kcal	401kcal	349kcal	414kcal	350kcal
	たんぱく質	8.8g	12.8g	8.2g	14.2g	11.5g	9.8g	11.7g
	脂質	8.9g	20.0g	10.3g	19.5g	16.9g	12.0g	17.5g
	食塩	0.7g	1.0g	0.7g	0.8g	0.9g	0.3g	1.0g
昼食	基本食	米飯 柳川風 えび豆 彩りなます 玉ねぎの味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 里芋の煮っころがし 白菜とほうれん草の二色和え なめこの味噌汁	鶏ごぼうご飯 卵あんかけうどん おくら白和え つぼ漬け	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子の揚げ煮 いんげんのおひたし とろろ昆布のすまし汁	ゆかりごはん 焼きそば 大根の和風サラダ フルーツポンチ もやしの味噌汁	米飯 クリームシチュー きのこソテー ビーンズサラダ	米飯 さわらの利休焼き 里芋の肉みそかけ チンゲン菜の辛子和え 茶そば
	エネルギー	534kcal	537kcal	495kcal	506kcal	645kcal	617kcal	582kcal
	たんぱく質	26.6g	23.2g	16.1g	23.7g	16.5g	22.9g	27.7g
	脂質	12.1g	12.1g	8.0g	13.0g	14.0g	25.6g	17.9g
	食塩	3.1g	2.9g	4.3g	2.9g	5.6g	1.5g	2.4g
夕食	基本食	米飯 鶏のマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら さつま芋の味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 大根の青じそ和え 豆腐の味噌汁	米飯 豚肉のレモンペッパー焼き シーザーサラダ オニオンスープ	米飯 筑前煮 空豆の天ぷら 厚揚げの味噌汁	米飯 さばの塩焼き 茶碗蒸し 冬瓜の味噌汁	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ ひじき大豆 磯のりの味噌汁	米飯 豚かつ じゃが芋と玉ねぎの煮物 ごぼうの味噌汁
	エネルギー	552kcal	538kcal	594kcal	534kcal	447kcal	425kcal	540kcal
	たんぱく質	21.0g	15.7g	20.8g	20.6g	24.6g	15.8g	17.9g
	脂質	17.8g	18.3g	28.3g	16.5g	11.9g	3.3g	17.2g
	食塩	2.6g	3.7g	1.8g	2.9g	3.6g	3.7g	2.3g
合計	エネルギー	1425kcal	1485kcal	1444kcal	1441kcal	1441kcal	1456kcal	1472kcal
	たんぱく質	56.4g	51.7g	45.1g	58.5g	52.6g	48.5g	57.3g
	脂質	38.8g	50.4g	46.6g	49.0g	42.8g	40.9g	52.6g
	食塩	6.4g	7.6g	6.8g	6.6g	10.1g	5.5g	5.7g

献立メモ



*柳川風
牛肉をささがきごぼうとともに甘辛く煮て卵で閉じた牛肉の柳川風です。
卵が牛肉と牛蒡のおいしさを閉じ込めます。

*クリームシチュー、ビーンズサラダ
牛乳にはカルシウムが豊富に含まれます。
また本日のビーンズサラダの中に入ってる蒸し大豆やプロセスチーズにもカルシウムが豊富に含まれます。
特に牛乳や乳製品などは体内へのカルシウムの吸収力が高く効率よくカルシウムが摂取できる食品です。

週間献立表(大領)

所長 中 -6.1.16 瀬	管理栄養士 清 2024.1.16 16
---	---

グルメ梓屋社会貢献大領の家

		2024年2月22日(木)	2024年2月23日(金)	2024年2月24日(土)	2024年2月25日(日)	2024年2月26日(月)	2024年2月27日(火)	2024年2月28日(水)
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト ベーコンソーサー 黄桃缶 アップルジュース	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 コーヒー	いちご食パン ミートボール 白桃缶 牛乳	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 アップルジュース	ミニ抹茶ツイスト パンプキンサラダ バナナ アップルジュース	おいものクリームパン 白菜のスープ煮 みかん缶 牛乳	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
	エネルギー	395kcal	334kcal	409kcal	326kcal	515kcal	430kcal	459kcal
	たんぱく質	7.2g	7.3g	16.3g	8.5g	7.0g	14.0g	18.4g
	脂質	14.7g	6.3g	20.0g	10.5g	16.3g	20.0g	18.2g
	食塩	1.0g	1.0g	1.3g	1.0g	0.8g	1.6g	1.5g
昼食	基本食	山菜ごはん きつねうどん いんげんとささみのごま和え バナナヨーグルト	助六寿司 切干大根 ごま豆腐 巻き麩の赤だし	米飯 カレイのムニエル マスタードソース きのこスパゲティ キャベツとツナのサラダ 野菜のミルクスープ	米飯 ハンバーグ デミグラスソース ミニオムレツ ひじきの炒り煮 うぐいす豆の甘煮	米飯 さばの照り煮 梅風味 大根のかにあんかけ おくらのごま和え 厚揚げの味噌汁	わかめごはん お好み焼き もやしのさっぱり和え りんご 大根の味噌汁	焼き飯 五目ちゃんぽん麺 切干大根のナムル 杏仁豆腐
	エネルギー	534kcal	546kcal	647kcal	622kcal	492kcal	650kcal	633kcal
	たんぱく質	18.9g	14.6g	28.1g	23.3g	25.1g	20.0g	21.5g
	脂質	10.2g	13.7g	25.0g	19.1g	12.3g	24.3g	17.0g
	食塩	3.7g	4.3g	2.7g	2.7g	4.1g	3.8g	3.6g
夕食	基本食	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き ごぼうと豚肉のきんぴら 里芋の味噌汁	米飯 田舎風煮 もずく酢 じゃが芋の味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 黒酢風味 ちくわと大根のうま煮 豆腐の味噌汁	キーマカレー ももゼリー	米飯 八宝菜 変わり冷奴 中華スープ	米飯 かれいのしょうが煮 がんもの煮物 あさりの味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 チンゲン菜のわさび和え えのきの味噌汁
	エネルギー	573kcal	574kcal	516kcal	625kcal	522kcal	408kcal	406kcal
	たんぱく質	22.0g	17.2g	21.8g	17.3g	20.6g	25.4g	18.5g
	脂質	23.8g	21.1g	16.0g	18.7g	21.1g	6.8g	7.5g
	食塩	2.7g	2.8g	2.5g	3.7g	2.8g	3.0g	2.6g
合計	エネルギー	1502kcal	1454kcal	1572kcal	1573kcal	1529kcal	1488kcal	1498kcal
	たんぱく質	48.1g	39.1g	66.2g	49.1g	52.7g	59.4g	58.4g
	脂質	48.7g	41.1g	61.0g	48.3g	49.7g	51.1g	42.7g
	食塩	7.4g	8.1g	6.5g	7.4g	7.7g	8.4g	7.7g

*バナナヨーグルト

バナナに含まれる「オリゴ糖」や
ヨーグルトの「乳酸菌」には腸内環境の
バランスを整える効果があります。



*五目ちゃんぽん麺

野菜もお肉もたくさん摂れて
栄養満点のチャンポン麺です。

献立メモ

週間献立表(大領)

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

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年2月29日(木)						
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						
		牛乳						
	エネルギー	351kcal						
	たんぱく質	10.9g						
	脂質	15.2g						
	食塩	0.7g						
昼食	基本食	オムライス						
		キャロットラペ						
		ミルク寒天						
		クラムチャウダー						
	エネルギー	644kcal						
	たんぱく質	21.4g						
	脂質	20.7g						
	食塩	2.1g						
夕食	基本食	米飯						
		さわらのおろし煮						
		茄子田楽						
		かき玉汁						
	エネルギー	435kcal						
	たんぱく質	23.4g						
	脂質	10.3g						
	食塩	2.3g						
合計	エネルギー	1430kcal						
		たんぱく質	55.7g					
		脂質	46.2g					
		食塩	5.1g					

*オムライス
 人気メニュー。
 オムライスは日本で生まれた洋食だそうです。
 ほんのり甘い薄焼たまごとチキンライスの
 相性が抜群です。

献立メモ

