

# 週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

|    |       | 2024年5月1日(水)  | 2024年5月2日(木)                                     | 2024年5月3日(金)  | 2024年5月4日(土)                             | 2024年5月5日(日)                                       | 2024年5月6日(月)                            | 2024年5月7日(火)  |         |
|----|-------|---|--|---|--|--|---|---|---------|
| 朝食 | 基本食   | いちご食パン<br>カレーソテー<br>黄桃缶<br>牛乳                           | レーズンドッグ<br>じゃが芋とベーコンの煮物<br>りんご缶<br>牛乳            | ジャムパン<br>白菜のスープ煮<br>白桃缶<br>コーヒー                     | 子ヨコ食パン<br>キャベツの卵とじ<br>みかん缶<br>牛乳         | バターロール<br>ベーコンソテー<br>りんご缶<br>牛乳                    | カスタードクリームパン<br>ミートボール<br>いちごヨーグルト<br>牛乳 | 北海道ミルクパン<br>ウインナーソテー<br>みかん缶<br>アップルジュース                    |         |
|    |       | エネルギー   | 337kcal  | 426kcal   | 359kcal                                  | 364kcal  | 430kcal                                 | 598kcal   | 313kcal |
|    |       | たんぱく質   | 11.1g  | 12.7g   | 8.2g                                     | 15.0g  | 16.3g                                   | 22.3g   | 5.2g    |
|    |       | 脂質  | 16.2g  | 16.2g   | 8.8g                                     | 17.7g  | 20.2g                                   | 24.7g   | 10.2g   |
|    | 食塩    | 0.9g  | 1.2g   | 1.2g  | 1.1g                                     | 1.6g   | 1.6g                                    | 0.8g  |         |
| 昼食 | 基本食   | 米飯<br>さわらのごまみそ焼き<br>茄子の揚げ煮<br>きゅうりとちくわの柚子胡椒和え<br>麩のすまし汁 | 米飯<br>豚肉の甘辛焼き<br>厚揚げのみぞれ煮<br>小松菜の柚子浸し<br>あさりの味噌汁 | 米飯<br>*たらの甘酢あんかけ<br>ぜんまいの炒り煮<br>おくらのごま和え<br>もやしの味噌汁 | 豚丼<br>きんぴらごぼう<br>チンゲン菜のさっぱり和え<br>里芋の味噌汁  | 山菜ごはん<br>かつおのたたき<br>筍の土佐煮<br>菜の花の酢味噌和え<br>磯のりのすまし汁 | ちりめんごはん<br>たぬきそば<br>なめこのネバネバ和え<br>ミルク寒天 | 米飯<br>カレーのムニエル バジルボン酢<br>長芋のソテー<br>トマトとツナのサラダ<br>コーンクリームスープ |         |
|    |       | エネルギー   | 529kcal  | 604kcal   | 534kcal                                  | 663kcal  | 437kcal                                 | 516kcal   | 653kcal |
|    |       | たんぱく質   | 23.9g  | 24.9g   | 23.0g                                    | 18.8g  | 33.9g                                   | 18.3g   | 26.8g   |
|    |       | 脂質  | 17.4g  | 22.4g   | 12.2g                                    | 25.2g  | 4.4g                                    | 8.0g  | 23.0g   |
|    | 食塩    | 4.1g  | 3.6g   | 3.6g  | 4.0g                                     | 3.8g   | 3.1g                                    | 4.0g  |         |
| 夕食 | 基本食   | 米飯<br>オムレツ デミグラスソース<br>オニオンサラダ<br>かぼちゃのコンソメスープ          | 米飯<br>かれいのしょうが煮<br>ひじき大豆<br>大根の味噌汁               | 米飯<br>鶏のマヨネーズ焼き<br>キャベツとツナのサラダ<br>コンソメスープ           | 米飯<br>五目豆腐と南瓜の炊合せ<br>長芋のゆかり和え<br>巻き麩の味噌汁 | 米飯<br>鶏もも肉のねぎ塩だれ<br>エビのマヨネーズ和え<br>中華スープ            | 米飯<br>赤魚の煮付け<br>白菜と鶏のごま酢和え<br>えのきの味噌汁   | 米飯<br>治部煮<br>温奴<br>舞茸の味噌汁                                   |         |
|    |       | エネルギー   | 582kcal  | 381kcal   | 563kcal                                  | 398kcal  | 583kcal                                 | 370kcal   | 494kcal |
|    |       | たんぱく質   | 20.9g  | 23.0g   | 22.2g                                    | 14.1g  | 24.6g                                   | 21.4g   | 24.1g   |
|    |       | 脂質  | 24.7g  | 4.1g  | 25.0g                                    | 1.9g   | 21.9g                                   | 4.2g  | 15.3g   |
|    | 食塩    | 2.4g  | 2.7g   | 1.6g  | 3.7g                                     | 1.7g   | 2.1g                                    | 2.2g  |         |
| 合計 |       | エネルギー<br>1448kcal                                       | 1411kcal   | 1456kcal  | 1425kcal                                 | 1450kcal   | 1484kcal                                | 1460kcal  |         |
|    | たんぱく質 | 55.9g   | 60.6g  | 53.4g   | 47.9g                                    | 74.8g  | 62.0g                                   | 56.1g   |         |
|    | 脂質    | 58.3g   | 42.7g  | 46.0g   | 44.8g                                    | 46.5g  | 36.9g                                   | 48.5g   |         |
|    | 食塩    | 7.4g  | 7.5g   | 6.4g  | 8.8g                                     | 7.1g   | 6.8g                                    | 7.0g  |         |

献立メモ



\*たらの甘酢あんかけ  
さっぱりとしたタラに甘酸っぱいあんかけを  
たっぷりかけています。細切りの野菜の  
食感がよく、おいしいですよ♪



\*5/5 端午の節句  
旬の「初がつお」はさっぱりとした味わいです。  
鯉(かつお)は漢字で「勝男」と書くことができるため、  
男の子が強く元気に育つようにとの願いを込めて、お祝いに  
召し上がられるそうです。



# 週間献立表(大領)

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

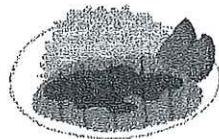
グルメ杵屋社会貢献大領の家

|    |          | 2024年5月8日(水)  | 2024年5月9日(木)                               | 2024年5月10日(金)                                     | 2024年5月11日(土)                                       | 2024年5月12日(日)                             | 2024年5月13日(月)                                    | 2024年5月14日(火)                                |
|----|----------|---|--|---|---|---|--|--|
| 朝食 | 基本食      | ミニ食パン<br>ブロッコリーサラダ<br>黄桃缶<br>マーマレードジャム<br>コーヒー        | ミニ山シュガー<br>パンプキンサラダ<br>りんご缶<br>牛乳          | 豆乳クリームパン<br>キャベツのコンソメ煮込み<br>白桃缶<br>牛乳             | はちみつブンブン<br>ミモザサラダ<br>みかん缶<br>アップルジュース              | いちご食パン<br>いんげんのピーナツ和え<br>黄桃缶<br>牛乳        | ごしあんパン<br>ほうれん草と卵のソテー<br>りんご缶<br>牛乳              | ミニ抹茶ツイスト<br>じゃが芋とベーコンの煮物<br>白桃缶<br>コーヒー      |
|    | エネルギー    | 374kcal   | 488kcal                                    | 412kcal   | 349kcal   | 388kcal                                   | 481kcal  | 413kcal                                      |
|    | たんぱく質    | 8.3g  | 13.2g                                      | 14.2g   | 6.8g  | 14.7g                                     | 19.4g  | 8.2g   |
|    | 脂質<br>食塩 | 13.7g<br>0.7g   | 20.1g<br>1.4g                              | 16.8g<br>1.0g                                     | 8.7g<br>0.6g  | 17.4g<br>0.4g                             | 15.4g<br>1.3g                                    | 14.6g<br>1.0g                                |
| 昼食 | 基本食      | 米飯<br>豚かつ<br>チンゲン菜と厚揚げの炒め煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>玉ねぎの味噌汁 | 助六寿司<br>高野豆腐の卵とじ<br>キャベツの梅おかか和え<br>あさりの赤だし | ふりかけごはん<br>お好み焼き<br>じゃが芋と玉ねぎの煮物<br>オレンジ<br>舞茸の味噌汁 | 米飯<br>タンドリーチキン<br>菜の花のスパゲティ<br>フレンチサラダ<br>野菜のミルクスープ | 中華丼<br>チンゲン菜と帆立の中華炒め<br>春雨サラダ<br>卵の中華風スープ | 米飯<br>さわらの幽庵焼き<br>里芋の田楽<br>もやしのさっぱり和え<br>素麺のすまし汁 | たけのこごはん<br>冷やしぶっかけうどん<br>さつま芋のレモン煮<br>べつたら漬け |
|    | エネルギー    | 553kcal   | 457kcal                                    | 644kcal   | 692kcal   | 556kcal                                   | 482kcal  | 499kcal                                      |
|    | たんぱく質    | 21.0g   | 19.4g                                      | 20.7g   | 28.4g   | 20.4g                                     | 23.7g  | 10.1g  |
|    | 脂質<br>食塩 | 21.5g<br>2.6g   | 15.3g<br>4.6g                              | 24.2g<br>3.2g                                     | 28.8g<br>1.9g                                       | 15.5g<br>2.7g                             | 9.0g<br>4.3g                                     | 5.4g<br>2.8g                                 |
| 夕食 | 基本食      | 米飯<br>太刀魚の塩焼き<br>切干大根<br>南瓜の味噌汁                       | 米飯<br>大根と豚バラの煮物<br>菜の花の辛子和え<br>冬瓜の味噌汁      | 米飯<br>干草焼き<br>もずく酢<br>白菜の味噌汁                      | 米飯<br>たらの利休焼き<br>がんもの炊合せ<br>里芋の味噌汁                  | 米飯<br>牛肉コロッケ<br>角切り野菜のサラダ<br>玉ねぎの味噌汁      | 米飯<br>筑前煮<br>揚げだし豆腐<br>えのきの味噌汁                   | 米飯<br>豚のしょうが焼き<br>白菜とちくわの煮びたし<br>厚揚げの味噌汁     |
|    | エネルギー    | 508kcal   | 508kcal                                    | 423kcal   | 455kcal   | 523kcal                                   | 488kcal  | 539kcal                                      |
|    | たんぱく質    | 19.9g   | 16.9g                                      | 16.4g   | 24.8g   | 11.0g                                     | 18.2g  | 20.7g  |
|    | 脂質<br>食塩 | 17.6g<br>2.5g   | 16.7g<br>2.3g                              | 8.9g<br>3.3g                                      | 12.0g<br>2.9g                                       | 16.4g<br>2.8g                             | 13.8g<br>2.9g                                    | 20.8g<br>3.2g                                |
| 合計 | エネルギー    | 1435kcal  | 1453kcal                                   | 1479kcal  | 1496kcal  | 1467kcal                                  | 1451kcal   | 1451kcal                                     |
|    | たんぱく質    | 49.2g   | 49.5g                                      | 51.3g   | 60.0g   | 46.1g                                     | 61.3g  | 39.0g  |
|    | 脂質       | 52.8g   | 52.1g                                      | 49.9g   | 49.5g   | 49.3g                                     | 38.2g  | 40.8g  |
|    | 食塩       | 5.8g  | 8.3g                                       | 7.5g  | 5.4g  | 5.9g                                      | 8.5g   | 7.0g   |

献立メモ



\*豚かつ  
高齢の方にも食べやすいように柔らかく仕上げております。上からソースをかけお召し上がりください。



\*冷やしぶっかけうどん  
気温も温くなり、冷たいうどんが美味しい季節になってきました。大根おろしや天かすをのせて美味しい出汁でさっぱりいただきます♪