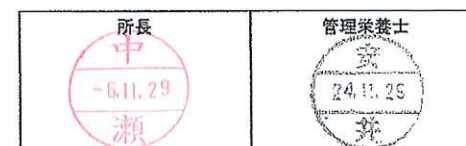


週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年12月15日(日)	2024年12月16日(月)	2024年12月17日(火)	2024年12月18日(水)	2024年12月19日(木)	2024年12月20日(金)	2024年12月21日(土)
朝食	基本食	北海道ミルクパン いんげんのピーナツ和え いちごヨーグルト コーヒー	ミニショコラツイスト 白菜のスープ煮 みかん缶 牛乳	チョコ食パン パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	レーズンドッグ いんげんのピーナツ和え 白桃缶 アップルジュース	北海道ミルクパン ブロッコリーサラダ みかん缶 牛乳	ミニいちごツイスト ほうれん草と卵のソテー りんご缶 牛乳	ミニ食パン 黄桃缶 いちごヨーグルト マーマレードジャム コーヒー
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	412kcal 12.6g 14.2g 0.5g	418kcal 13.6g 21.5g 1.2g	398kcal 11.1g 21.0g 0.9g	393kcal 9.1g 8.9g 0.5g	381kcal 13.6g 20.2g 0.7g	424kcal 16.4g 19.8g 1.3g	360kcal 7.6g 9.4g 0.5g
昼食	基本食	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース 長芋ときのこのバター醤油炒め キャロットラペ かぼちゃのコンソメスープ	米飯 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 とろろ昆布の味噌汁	ゆずの炊きこみごはん 卵あんかけうどん れんこんの梅和え つぼ漬け	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華炒め もやしのさっぱり和え 中華スープ	米飯 塩からあげ 根菜とちくわの炒め煮 キャベツと桜えびのボン酢和え おくら味噌汁	米飯 たらこのバター醤油焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 いんげんとささみのごま和え 南瓜味噌汁	米飯 ビーフシチュー 角切り野菜のサラダ りんご
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	546kcal 23.0g 17.6g 2.2g	559kcal 23.9g 15.9g 3.0g	444kcal 11.3g 3.6g 4.3g	552kcal 23.1g 18.2g 1.7g	608kcal 25.3g 22.0g 3.1g	499kcal 26.7g 4.9g 2.6g	603kcal 20.8g 16.3g 3.6g
夕食	基本食	米飯 さわらの照り焼き ごぼうサラダ 素麺の味噌汁	米飯 おでん えび豆 えのきの味噌汁	米飯 豚肉の味噌炒め 揚げだし豆腐 あさりのすまし汁	米飯 治部煮 白菜の青じそ和え 冬瓜の味噌汁	米飯 さばの山椒焼き 五色なます ごぼうの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き しろ菜のおひたし 大根の味噌汁	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き なめこのネバネバ和え 素麺のすまし汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	508kcal 22.2g 16.0g 2.5g	485kcal 20.6g 10.9g 3.3g	593kcal 17.4g 28.2g 2.6g	468kcal 20.8g 12.6g 2.6g	451kcal 21.1g 13.3g 2.5g	518kcal 19.9g 20.1g 2.8g	499kcal 19.7g 17.3g 3.5g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1466kcal 57.8g 47.8g 5.2g	1462kcal 58.1g 48.3g 7.5g	1435kcal 39.8g 52.8g 7.8g	1413kcal 53.0g 39.7g 4.8g	1440kcal 60.0g 55.5g 6.3g	1441kcal 63.0g 44.8g 6.7g	1462kcal 48.1g 43.0g 7.6g

献
立
メ
モ



* 白身魚の磯辺揚げ
外はサク、中はふわっとした出来上がりとなっています。
衣に青のりを加えることで風味が増えます。
上から塩をふりかけているので、そのままでもおいしいですよ！



* たらこのバター醤油焼き
たらはたんぱくな魚ですが、
バター醤油で絡めて焼くことで
コクのある一品にしました。



週間献立表(大領)

所長 瀬	管理栄養士 井
-------------	----------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年12月22日(日)	2024年12月23日(月)	2024年12月24日(火)	2024年12月25日(水)	2024年12月26日(木)	2024年12月27日(金)	2024年12月28日(土)
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト ミートボール みかん缶 牛乳	ジャムパン ベーコンソテー りんご缶 牛乳	いちご食パン コブサラダ 白桃缶 牛乳	ミニショコラツイスト キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 アップルジュース	メープルワッサン 白菜のピーナッツ和え みかん缶 牛乳	チョコ食パン ほうれん草のソテー りんご缶 コーヒー	レーズンドッグ コールスローサラダ バナナ コーヒー
	エネルギー	467kcal	425kcal	335kcal	357kcal	403kcal	327kcal	449kcal
	たんぱく質	17.1g	14.5g	11.5g	5.9g	13.5g	7.9g	8.9g
	脂質	22.4g	17.2g	15.8g	11.2g	19.6g	13.0g	10.1g
	食塩	1.4g	1.2g	0.6g	0.8g	0.5g	1.3g	1.0g
昼食	基本食	米飯 さばの塩焼き 南瓜とツナの煮つけ 大根の和風サラダ 玉ねぎの味噌汁	ちらし寿司 高野豆腐の卵とじ いんげんのごま和え 里芋の赤だし	米飯 カレーのムニエル マスタードソース ミートソーススパゲティ ポテトサラダ クラムチャウダー	米飯 ローストチキン ほうれん草のソテー ビーンズサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 豚肉のスタミナ焼き 空豆とえびの塩炒め おくらしょうが和え 里芋の味噌汁	ふりかけごはん 焼きそば 小松菜のわさび和え ミルク寒天 ごぼうの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 炒り豆腐 白菜とほうれん草の二色和え 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー	509kcal	561kcal	704kcal	641kcal	557kcal	643kcal	453kcal
	たんぱく質	25.1g	20.5g	27.8g	27.4g	26.7g	18.4g	25.4g
	脂質	11.7g	9.0g	28.9g	29.4g	16.5g	16.4g	9.0g
	食塩	3.4g	4.7g	4.2g	3.3g	3.0g	5.3g	4.6g
夕食	基本食	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 小松菜の辛子和え もやしの味噌汁	米飯 たらちのチリソース 春雨サラダ ワナタンスープ	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 白菜のおかか和え えのきの味噌汁	米飯 さわらの西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 舞茸のすまし汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 野菜のうま煮 大根の味噌汁	米飯 たらちの甘酢あんかけ じゃが煮 しめじの味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 さつま芋のレモン煮 おくら味噌汁
	エネルギー	475kcal	514kcal	401kcal	489kcal	543kcal	508kcal	541kcal
	たんぱく質	18.8g	20.1g	19.7g	26.8g	17.7g	21.1g	14.3g
	脂質	10.0g	16.3g	6.6g	15.0g	20.6g	10.0g	15.7g
	食塩	2.9g	1.6g	2.5g	2.0g	3.1g	3.2g	2.1g
合計	エネルギー	1451kcal	1500kcal	1440kcal	1487kcal	1503kcal	1478kcal	1443kcal
	たんぱく質	61.0g	55.1g	59.0g	60.1g	57.9g	47.4g	48.6g
	脂質	44.1g	42.5g	51.3g	55.6g	56.7g	39.4g	34.8g
	食塩	7.7g	7.5g	7.3g	6.1g	6.6g	9.8g	7.7g

献立メモ



* カレイのムニエル マスタードソース
ムニエルのバターの香りが食欲をそそり
上からマスタードソースをかけることで
ごはんが進みます。



Merry
Christmas



* ローストチキン
メリークリスマス！
クリスマスメニューです♪
漬け込んで焼くことで、しっかり味が付き
食べやすい一品です。



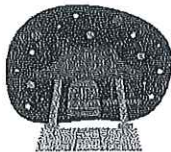
週間献立表(大領)

所長 中 -6.11.29 瀬	管理栄養士 安 24.11.29 井
--	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2024年12月29日(日)	2024年12月30日(月)	2024年12月31日(火)				
朝食	基本食	北海道ミルクパン じゃが芋とベーコンの煮物 みかん缶 アップルジュース	ミニ食パン キャベツの卵とじ 白桃缶 牛乳	こしあんパン ウインナーソーテー みかん缶 牛乳				
	エネルギー	341kcal	361kcal	464kcal				
	たんぱく質	5.1g	14.8g	16.0g				
	脂質	9.8g	17.0g	15.3g				
	食塩	0.7g	1.1g	1.1g				
昼食	基本食	米飯 お好み焼き ぜんまいの炒り煮 焼きなすのごま和え わかめの味噌汁	キーマカレー キャロットラペ フルーチェ	木の葉丼 里芋のゆずみそかけ 大根と鶏のあっさり和え とろろ昆布のすまし汁				
	エネルギー	663kcal	675kcal	558kcal				
	たんぱく質	20.7g	20.3g	21.7g				
	脂質	24.7g	20.5g	10.0g				
	食塩	3.2g	3.9g	3.4g				
夕食	基本食	米飯 メンチカツ トマトとツナのサラダ オニオンスープ	米飯 赤魚の煮付け 卵の花 えのきの味噌汁	ひじきごはん 年越しそば 野菜かき揚げ				
	エネルギー	542kcal	389kcal	430kcal				
	たんぱく質	16.3g	20.2g	10.0g				
	脂質	16.9g	5.2g	10.5g				
	食塩	2.2g	2.5g	3.0g				
合計	エネルギー	1546kcal	1425kcal	1452kcal				
	たんぱく質	42.1g	55.3g	47.7g				
	脂質	51.4g	42.7g	35.8g				
	食塩	6.1g	7.5g	7.5g				

献立メモ



*12/31 年越しそば
今年も1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
小鉢のかき揚げをのせお召し上がりください。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年1月1日(水)	2025年1月2日(木)	2025年1月3日(金)	2025年1月4日(土)	2025年1月5日(日)	2025年1月6日(月)	2025年1月7日(火)
朝食	基本食	巻き寿司 うぐいす豆の甘煮 雑煮(白みそ) 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 358kcal 14.6g 11.8g 2.1g	いなり寿司 白いんげん豆の甘煮 雑煮(すまし) 牛乳 431kcal 15.3g 18.2g 3.5g	ジャムパン 白菜のスープ煮 白桃缶 コーヒー 359kcal 8.2g 8.8g 1.2g	北海道ミルクパン ミモザサラダ みかん缶 アップルジュース 307kcal 6.0g 9.6g 0.5g	チョコ食パン パンプキンサラダ りんご缶 コーヒー 360kcal 6.1g 15.0g 0.9g	ミニ山シュガー じゃが芋とベーコンの煮物 いちごヨーグルト 牛乳 525kcal 16.4g 19.0g 1.5g	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ みかん缶 牛乳 413kcal 13.1g 20.2g 0.8g
昼食	基本食	赤飯 おせち 磯のりのすまし汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 764kcal 49.1g 17.9g 4.7g	うな重 冬瓜のかに風あんかけ きゅうり漬け えのきの赤だし 612kcal 27.1g 18.4g 5.2g	米飯 刺身盛り合わせ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のおひたし 素麺の味噌汁 453kcal 34.8g 5.7g 3.7g	米飯 鶏のから揚げ 野菜のうま煮 和風ポテトサラダ なすの味噌汁 687kcal 24.6g 31.3g 2.9g	米飯 豚肉の甘辛焼き ひじきと根菜の煮物 いんげんと椎茸のごま和え 里芋の味噌汁 639kcal 24.2g 19.7g 3.4g	米飯 さばのみそ煮 あさりの卵とじ 白菜のおかか和え 舞茸の味噌汁 525kcal 30.5g 15.5g 4.1g	ちりめんごはん けんちんうどん もやしのさっぱり和え べったら漬け 468kcal 17.3g 7.9g 4.3g
夕食	基本食	米飯 さわらの幽庵焼き もやしとちくわのごま酢和え キャベツの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 427kcal 22.7g 9.4g 2.3g	米飯 治部煮 長芋のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁 493kcal 21.5g 13.2g 3.0g	米飯 ボークチャップ ボンゴレビアンコ コーンクリームスープ 676kcal 24.1g 24.7g 3.3g	米飯 太刀魚の蒲焼き 切干大根 しめじの味噌汁 514kcal 20.0g 18.6g 2.7g	米飯 干草焼き さつま芋のレモン煮 おくら味噌汁 466kcal 16.6g 8.9g 2.3g	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ キャベツと桜えびのポン酢和え わかめの味噌汁 380kcal 15.4g 2.0g 3.5g	米飯 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の煮浸し 厚揚げの味噌汁 519kcal 23.0g 15.3g 2.4g
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1549kcal 86.4g 39.1g 9.1g	1536kcal 63.9g 49.8g 11.7g	1488kcal 67.1g 39.2g 8.2g	1508kcal 50.6g 59.5g 6.1g	1465kcal 46.9g 43.6g 6.6g	1430kcal 62.3g 36.5g 9.1g	1400kcal 53.4g 43.4g 7.5g

献立メモ



* 2025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お願い申し上げます

* 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。

