

週間献立表(大領)

--	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年1月15日(水)	2025年1月16日(木)	2025年1月17日(金)	2025年1月18日(土)	2025年1月19日(日)	2025年1月20日(月)	2025年1月21日(火)
朝食	基本食	ミルククリームパン コブサラダ みかん缶 コーヒー 392kcal たんぱく質 8.5g 脂質 14.3g 食塩 0.7g	ミニショコラツイスト キャベツの卵とじ 黄桃缶 牛乳 433kcal たんぱく質 16.4g 脂質 20.6g 食塩 1.2g	りんりんりんご チンゲン菜のサラダ バナナ コーヒー 476kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.0g 食塩 1.3g	レーズンドッグ キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 牛乳 377kcal たんぱく質 12.2g 脂質 14.5g 食塩 1.2g	ミニ黒糖ツイスト ミートボール いちごヨーグルト アップルジュース 477kcal たんぱく質 12.8g 脂質 16.7g 食塩 1.3g	北海道ミルクパン 白菜のピーナッツ和え 黄桃缶 コーヒー 318kcal たんぱく質 7.4g 脂質 11.9g 食塩 0.4g	こしあんパン ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 牛乳 481kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.4g 食塩 1.3g
昼食	基本食	米飯 さわらの柚子みそ焼き 昆布豆 焼きなすのおひたし かき玉汁 521kcal たんぱく質 28.5g 脂質 12.5g 食塩 2.6g	中華丼 焼き餃子 切干大根のナムル わかめスープ 544kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.3g 食塩 2.2g	米飯 鶏の山椒焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 玉ねぎサラダ ごぼうの味噌汁 563kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.9g 食塩 3.1g	焼き飯 とんこつ醤油ラーメン 大根の中華風サラダ 杏仁豆腐 618kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.2g 食塩 6.8g	米飯 豚かつ 温奴 白菜の和え物 なすの味噌汁 534kcal たんぱく質 21.0g 脂質 19.4g 食塩 2.2g	米飯 クリームシチュー 和風きのこスパゲティ キャロットラペ 669kcal たんぱく質 20.9g 脂質 22.4g 食塩 3.3g	米飯 赤魚の西京焼き 南瓜のそぼろ煮 彩りなます 茶そば 471kcal たんぱく質 22.5g 脂質 4.9g 食塩 2.5g
夕食	基本食	米飯 牛肉コロッケ れんこんとひじきのサラダ 舞茸の味噌汁 527kcal たんぱく質 12.1g 脂質 17.1g 食塩 2.6g	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え おくら味噌汁 502kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.6g 食塩 3.2g	米飯 ほっけの塩焼き がんもの炊合せ 南瓜の味噌汁 422kcal たんぱく質 22.5g 脂質 9.7g 食塩 3.9g	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 長芋と桜海老の酢の物 しめじの味噌汁 431kcal たんぱく質 20.7g 脂質 6.7g 食塩 2.4g	米飯 かれいの香草焼き パンプキンサラダ ミネストローネ 479kcal たんぱく質 24.9g 脂質 8.4g 食塩 2.3g	米飯 さつま芋と豚バラの甘辛煮 おくらしょうが和え ほうれん草の味噌汁 551kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.6g 食塩 2.9g	米飯 おでん 小松菜の炒め煮 ごぼうの味噌汁 484kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.5g 食塩 3.1g
合計		1440kcal たんぱく質 49.1g 脂質 43.9g 食塩 5.9g	1479kcal たんぱく質 51.3g 脂質 54.5g 食塩 6.6g	1460kcal たんぱく質 58.5g 脂質 36.6g 食塩 8.3g	1426kcal たんぱく質 56.0g 脂質 37.4g 食塩 10.4g	1490kcal たんぱく質 58.7g 脂質 44.5g 食塩 5.8g	1538kcal たんぱく質 45.4g 脂質 52.7g 食塩 6.6g	1436kcal たんぱく質 58.9g 脂質 31.8g 食塩 6.9g

献立メモ



* さわらの柚子みそ焼き
刻みゆずと味噌を混ぜ合わせ
さわらの上にのせ焼きました。
旬のゆず料理をお召し上がりください♪



* クリームシチュー
鶏肉、人参、じゃがいも、マッシュルームと
具沢山で栄養満点メニューです！
温かいシチューを食べて身体を温めましょう。

週間献立表(大領)

所長 中 -6.12.08 瀬	管理栄養士 中 24.12.07 井
--	---

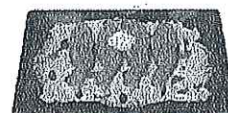
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年1月22日(水)	2025年1月23日(木)	2025年1月24日(金)	2025年1月25日(土)	2025年1月26日(日)	2025年1月27日(月)	2025年1月28日(火)
朝食	基本食	ミニ食パン ブロッコリーサラダ みかん缶 アップルジュース	ジャムパン 白菜のスープ煮 りんご缶 牛乳	チョコ食パン ウインナーソテー 白桃缶 牛乳	ミニショコラツイスト パンブキンサラダ 黄桃缶 コーヒー	メープルワッサン コールスローサラダ みかん缶 牛乳	いちご食パン カレーソテー りんご缶 牛乳	レーズンドッグ キャベツの卵とじ りんご缶 コーヒー
	エネルギー	326kcal	397kcal	357kcal	425kcal	402kcal	337kcal	371kcal
	たんぱく質	6.5g	13.2g	11.9g	7.5g	12.9g	11.1g	10.9g
	脂質	11.9g	14.8g	18.2g	17.9g	19.1g	16.2g	10.1g
	食塩	0.5g	1.2g	1.0g	1.0g	0.8g	0.9g	1.4g
昼食	基本食	牛丼 れんこんのきんぴら もやしのごま和え おくら味噌汁	ゆずの炊きこみごはん きつねうどん 大根の梅おかか和え フルーツポンチ	チキンカレー ブロッコリーとたまごのサラダ いちごヨーグルト	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 じゃが煮 白菜とちくわの煮びたし わかめの味噌汁	親子丼 ひじきと根菜の煮物 ほうれん草の白和え もやし味噌汁	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜とさつま芋の炊合せ ブロッコリーのおかか和え 磯のりのすまし汁	米飯 豚肉のブルコギ風炒め えび水餃子のあんかけ きゅうりとコーンの甘酢和え わかめスープ
	エネルギー	513kcal	485kcal	750kcal	549kcal	600kcal	491kcal	687kcal
	たんぱく質	21.3g	13.0g	23.7g	22.2g	26.3g	25.7g	19.6g
	脂質	7.5g	7.0g	26.4g	11.9g	17.8g	6.1g	29.1g
	食塩	3.7g	4.3g	3.8g	3.9g	3.7g	2.7g	3.8g
夕食	基本食	米飯 お好み焼き 里芋の含め煮 豆腐味噌汁	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 炒り豆腐 じゃが芋味噌汁	米飯 かれいの煮付け チンゲン菜の辛子和え 冬瓜味噌汁	米飯 田舎風煮 なめこのネバネバ和え キャベツ味噌汁	米飯 さばの塩焼き ぜんまいの炒り煮 大根味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース マカロニサラダ 野菜のミルクスープ	米飯 赤魚のおろし煮 揚げだし豆腐 おくら味噌汁
	エネルギー	648kcal	590kcal	364kcal	572kcal	447kcal	642kcal	427kcal
	たんぱく質	20.0g	23.0g	21.8g	17.1g	22.7g	24.5g	21.1g
	脂質	23.0g	21.9g	4.2g	20.9g	11.4g	25.7g	8.9g
	食塩	3.3g	3.2g	2.3g	2.7g	3.0g	2.3g	2.8g
合計	エネルギー	1487kcal	1472kcal	1471kcal	1546kcal	1449kcal	1470kcal	1485kcal
	たんぱく質	47.8g	49.2g	57.4g	46.8g	61.9g	61.3g	51.6g
	脂質	42.4g	43.7g	48.8g	50.7g	48.3g	48.0g	48.1g
	食塩	7.5g	8.7g	7.1g	7.6g	7.5g	5.9g	8.0g

献立メモ



*牛丼
炒めることで甘味を引き出した玉ねぎと、牛肉の旨味が汁にしっかりと染みてごはんが進みます。



*鮭のちゃんちゃん焼き
北海道の郷土料理です。
鮭と味噌の旨みが詰まった献立です。
たっぷりの野菜入っており栄養がいっぱいです！

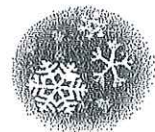
週間献立表(大領)

所長 中 -6.12.08 瀬	管理栄養士 武 24.12.07 井
--	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年1月29日(水)	2025年1月30日(木)	2025年1月31日(金)				
朝食	基本食	北海道ミルクパン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	ミニいちごツイスト いんげんのピーナツ和え 白桃缶 アップルジュース	ミニ食パン ベーコンソテー りんご缶 牛乳				
	エネルギー	365kcal	406kcal	378kcal				
	たんぱく質	13.0g	9.3g	13.3g				
	脂質	18.8g	12.0g	20.3g				
	食塩	1.3g	0.3g	1.1g				
昼食	基本食	ゆかりごはん 焼きそば もやしとザーサイの和え物 フルーチェ(りんご) 冬瓜の味噌汁	オムライス きのこソテー キャベツとツナのサラダ じゃがいものポタージュスープ	米飯 さわらの照り焼き 里芋の田楽 いんげんのおひたし 椎茸のすまし汁				
	エネルギー	647kcal	718kcal	503kcal				
	たんぱく質	17.5g	23.3g	25.5g				
	脂質	16.5g	30.7g	9.5g				
	食塩	7.2g	3.7g	2.3g				
夕食	基本食	米飯 かぼちゃコロッケ オニオンサラダ なすの味噌汁	米飯 たらの香り蒸し もずく酢 なめこの味噌汁	米飯 豚じゃが 厚揚げのみぞれ煮 キャベツの味噌汁				
	エネルギー	455kcal	341kcal	576kcal				
	たんぱく質	10.5g	19.4g	18.1g				
	脂質	10.6g	1.4g	20.0g				
	食塩	2.6g	3.5g	2.3g				
合計	エネルギー	1467kcal	1465kcal	1457kcal				
	たんぱく質	41.0g	52.0g	56.9g				
	脂質	45.9g	44.1g	49.8g				
	食塩	11.1g	7.5g	5.7g				

献立メモ



* さわらの照り焼き
甘辛いたれをかけ、焼きました。
身はふっくらに仕上げております。
照り焼きだれはごはんがとっても進む味です。

