

週間献立表(大領)

所長 中 7.5.26 瀬	管理栄養士 25.5.25 瀬
------------------------	-----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年6月15日(日)	2025年6月16日(月)	2025年6月17日(火)	2025年6月18日(水)	2025年6月19日(木)	2025年6月20日(金)	2025年6月21日(土)
朝食	基本食	チョコ食パン ベーコンソテー みかん缶 コーヒー エネルギーたんぱく質脂質食塩 303kcal 6.4g 11.1g 0.9g	ミニショコラツイスト 白菜のスープ煮 りんご缶 牛乳 422kcal 13.6g 21.5g 1.2g	ミニ食パン キャベツの卵とじ 黄桃缶 コーヒー 323kcal 9.8g 11.0g 1.1g	レーズンドッグ ブロッコリーサラダ いちごヨーグルト 牛乳 472kcal 16.9g 20.9g 1.1g	ミニ黒糖ツイスト パンプキンサラダ みかん缶 アップルジュース 404kcal 4.8g 14.7g 0.8g	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳 340kcal 11.4g 15.9g 0.9g	こしあんパン ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 牛乳 481kcal 19.4g 15.4g 1.3g
昼食	基本食	米飯 さばの甘辛揚げ 根菜とちくわの炒め煮 大根のおかか和え キャベツの味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 605kcal 25.2g 18.4g 3.5g	米飯 親子丼 南瓜の煮つけ おくらしょうが和え とろろ昆布の味噌汁 594kcal 24.7g 14.7g 3.5g	米飯 カレイのムニエル マスタードソース 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) マカロニサラダ コンソメスープ 563kcal 23.1g 19.2g 2.3g	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 里芋の利休味噌かけ 焼きなすのごま和え あさりのすまし汁 561kcal 22.9g 16.7g 3.0g	ゆかりごはん 焼きそば 白菜とちくわの煮びたし フルーツポンチ おくら味噌汁 647kcal 16.3g 13.4g 5.9g	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 えび豆 春菊とツナのサラダ 南瓜の味噌汁 585kcal 28.9g 15.1g 3.6g	米飯 豚肉の甘辛焼き さつま芋のレモン煮 冷やしそうめん なすの味噌汁 656kcal 21.6g 19.1g 4.5g
夕食	基本食	米飯 麻婆豆腐 きゅうりのピリ辛和え 中華風コーンスープ エネルギーたんぱく質脂質食塩 519kcal 18.0g 18.7g 1.1g	米飯 さわらのおろし煮 いんげんのおひたし 玉ねぎの味噌汁 461kcal 24.4g 9.8g 2.4g	米飯 田舎風煮 大根の青じそ和え 厚揚げの味噌汁 596kcal 18.2g 22.7g 3.0g	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ もずく酢 舞茸の味噌汁 498kcal 16.1g 17.0g 3.1g	米飯 赤魚の煮付け 冬瓜のそぼろあんかけ キャベツの味噌汁 412kcal 22.7g 7.4g 2.1g	米飯 治部煮 高野豆腐の卵とじ ごぼうの味噌汁 522kcal 25.6g 16.1g 2.9g	米飯 かれいのしょうが煮 しろ菜のおひたし もやしの味噌汁 368kcal 22.9g 4.2g 2.5g
合計	エネルギーたんぱく質脂質食塩	1427kcal 49.6g 48.2g 5.5g	1477kcal 62.7g 46.0g 7.1g	1482kcal 51.1g 52.9g 6.4g	1531kcal 55.9g 54.6g 7.2g	1463kcal 43.8g 35.5g 8.8g	1447kcal 65.9g 47.1g 7.4g	1505kcal 63.9g 38.7g 8.3g

献立メモ



*野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)
ラタトゥイユはフランス南部の郷土料理です。
なすなどの野菜を炒めてトマトと煮込む、
野菜のうま味がたっぷりと詰まった一品です。



*焼きそば
もっちりとした食感とコシがある蒸し麺を
使用しているため、ソースがよく絡み、
香ばしさが引き立ちます！



週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2025年6月22日(日)	2025年6月23日(月)	2025年6月24日(火)	2025年6月25日(水)	2025年6月26日(木)	2025年6月27日(金)	2025年6月28日(土)
朝食	基本食	ミニ食パン コブサラダ バナナ いちごジャム コーヒー	ジャムパン ミートボール りんご缶 アップルジュース	チョコ食パン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	メープルワッサン いんげんのピーナツ和え 黄桃缶 コーヒー	ミニショコラツイスト キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 牛乳	レーズンドッグ カレーソテー りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン ほうれん草のソテー 黄桃缶 コーヒー
	エネルギー	431kcal	413kcal	351kcal	413kcal	397kcal	386kcal	331kcal
	たんぱく質	8.0g	10.8g	11.7g	11.2g	12.7g	12.3g	8.0g
	脂質	10.3g	9.3g	17.4g	14.0g	19.0g	15.5g	12.8g
	食塩	0.6g	1.2g	0.7g	0.5g	1.0g	1.2g	1.3g
昼食	基本食	米飯 太刀魚の蒲焼き ぜんまいの炒り煮 五色なます 里芋の味噌汁	オムライス ポトフ ビーンズサラダ オニオンスープ	たけのこごはん 冷やしぶっかけうどん きんぴらごぼう つば漬け	米飯 かにクリームコロッケ 長芋のソテー パンプキンサラダ コンソメスープ	米飯 さばのみそ煮 大根のかに風あんかけ もやしのごま和え 舞茸のすまし汁	米飯 豚肉のプルコギ風炒め 焼き餃子 中華風トマトサラダ わかめスープ	米飯 塩からあげ 里芋の白煮 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー	544kcal	684kcal	637kcal	628kcal	489kcal	631kcal	610kcal
	たんぱく質	20.6g	22.6g	14.0g	14.7g	24.7g	17.6g	26.0g
	脂質	18.6g	29.3g	7.0g	22.0g	11.7g	28.5g	22.0g
	食塩	3.2g	2.8g	4.9g	3.2g	3.2g	2.2g	2.8g
夕食	基本食	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 空豆の天ぷら えのきの味噌汁	米飯 たらこのバター醤油焼き チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 冬瓜の味噌汁	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 大根の和風サラダ しめじの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 さつま芋の味噌汁	米飯 鶏もも肉の香草焼き ナポリタンスパゲティ クラムチャウダー	米飯 たらこのねぎボン酢ソース 五目豆 磯のりの味噌汁	木の葉丼 しろ菜のしょうが醤油和え じゃが芋の味噌汁
	エネルギー	502kcal	451kcal	490kcal	424kcal	619kcal	433kcal	502kcal
	たんぱく質	21.0g	23.8g	15.0g	22.1g	24.8g	26.0g	19.6g
	脂質	12.6g	9.2g	20.3g	8.0g	24.2g	7.2g	9.9g
	食塩	2.8g	2.1g	3.9g	3.8g	2.2g	4.1g	3.4g
合計	エネルギー	1477kcal	1548kcal	1478kcal	1465kcal	1505kcal	1450kcal	1443kcal
	たんぱく質	49.6g	57.2g	40.7g	48.0g	62.2g	55.9g	53.6g
	脂質	41.5g	47.8g	44.7g	44.0g	54.9g	51.2g	44.7g
	食塩	6.6g	6.1g	9.5g	7.5g	6.4g	7.5g	7.5g

献立メモ



* ビーンズサラダ
蒸し大豆、人参、胡瓜、コーンに
チーズをプラスしたコクのある
彩り豊かなサラダです。



* 冷やしぶっかけうどん
大根おろしなどがトッピングされた
暑くなってくるこの季節にぴったりの
さっぱりとした味わいのうどんです。



週間献立表(大領)

所長 中 -7.5.26 瀬	管理栄養士 25.5.25 岡
-------------------------	-----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年6月29日(日)	2025年6月30日(月)					
朝食	基本食	りんりんりんご 白菜のピーナッツ和え みかん缶 牛乳	いちご食パン キャベツの卵とじ りんご缶 牛乳					
		エネルギー 427kcal	360kcal					
		たんぱく質 14.6g	14.7g					
		脂質 16.6g	16.8g					
		食塩 1.0g	1.1g					
昼食	基本食	米飯 かれいの背じそ香味焼き 卵の花 夏野菜の炊合せ 巻き麩の味噌汁	キーマカレー にんじんとツナのサラダ バナナヨーグルト					
		エネルギー 444kcal	688kcal					
		たんぱく質 22.8g	21.3g					
		脂質 7.4g	22.0g					
		食塩 3.4g	4.0g					
夕食	基本食	米飯 肉団子の甘酢炒め 春雨サラダ 中華スープ	米飯 さわらの柚子みそ焼き ひじきと根菜の煮物 しめじのすまし汁					
		エネルギー 560kcal	449kcal					
		たんぱく質 15.0g	22.4g					
		脂質 19.3g	9.0g					
		食塩 2.6g	2.7g					
合計		エネルギー 1431kcal	1497kcal					
		たんぱく質 52.4g	58.4g					
		脂質 43.3g	47.8g					
		食塩 7.0g	7.8g					

献立メモ



* キーマカレー
キーマカレーはインド発祥のカレーです。
にんにくと生姜を加え、香り高く仕上げています。
お口直しにバナナヨーグルトをお召し上がりください。

