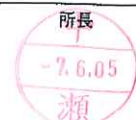


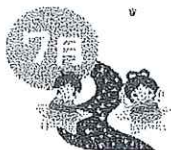
週間献立表(大領)

 所長 - 7.6.05 瀬	 管理栄養士 25.6.05
--	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年7月1日(火)	2025年7月2日(水)	2025年7月3日(木)	2025年7月4日(金)	2025年7月5日(土)	2025年7月6日(日)	2025年7月7日(月)
朝食	基本食	ジャムパン ミートボール 黄桃缶 アップルジュース エネルギーたんぱく質脂質食塩 413kcal 10.8g 9.3g 1.2g	レーズンドッグ パンプキンサラダ みかん缶 コーヒー 397kcal 7.0g 13.4g 1.2g	ミニ抹茶ツイスト ベーコンソテー いちごヨーグルト 牛乳 461kcal 15.3g 22.0g 1.1g	ミニ山シュガー キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳 426kcal 13.4g 15.2g 1.4g	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー いちごヨーグルト 牛乳 420kcal 17.8g 20.4g 1.3g	北海道ミルクパン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳 355kcal 11.8g 17.2g 0.7g	いちご食パン キャベツの卵とじ みかん缶 コーヒー 318kcal 9.7g 10.8g 1.1g
昼食	基本食	米飯 さばの照り焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 焼きなすのごま和え ごぼうの味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 513kcal 26.5g 14.1g 2.5g	米飯 鶏のマヨネーズ焼き ほうれん草としめじのソテー シーザーサラダ ミネストローネ 628kcal 25.4g 28.4g 2.4g	米飯 かれいのおろし煮 切干大根 れんこんの梅和え あさりの味噌汁 429kcal 23.6g 3.3g 3.7g	高菜ごはん 味噌ラーメン 大根の中華風サラダ 杏仁豆腐 621kcal 21.6g 14.6g 8.8g	豚丼 里芋の煮っころがし 白菜とちくわの煮びたし キャベツの味噌汁 647kcal 18.6g 23.7g 4.1g	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース さつまいものレモン煮 胡瓜とがにかまのサラダ おくらの味噌汁 550kcal 21.8g 16.3g 2.8g	穴子ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 冷やしそうめん なめこの赤だし 695kcal 27.3g 14.4g 7.0g
夕食	基本食	米飯 豚のしょうが焼き 炒り豆腐 えのきの味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 570kcal 23.2g 21.9g 3.5g	米飯 牛肉コロッケ チンゲン菜のなめ茸和え 大根の味噌汁 448kcal 11.0g 11.3g 2.7g	米飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風コンスープ 556kcal 19.0g 18.4g 1.5g	米飯 赤魚の西京焼き がんもの炊合せ かき玉汁 400kcal 22.4g 8.4g 2.0g	米飯 干草焼き もやしのさっぱり和え 舞茸の味噌汁 430kcal 17.9g 9.7g 3.0g	米飯 太刀魚の塩焼き 茄子の揚げ煮 厚揚げの味噌汁 542kcal 20.2g 23.6g 2.5g	米飯 豆腐ハンバーグ もずく酢 玉ねぎの味噌汁 493kcal 15.8g 16.2g 3.2g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1496kcal 60.5g 45.3g 7.2g	エネルギーたんぱく質脂質食塩 1473kcal 43.4g 53.1g 6.3g	エネルギーたんぱく質脂質食塩 1446kcal 57.9g 43.7g 6.3g	エネルギーたんぱく質脂質食塩 1447kcal 57.4g 38.2g 12.2g	エネルギーたんぱく質脂質食塩 1497kcal 54.3g 53.8g 8.4g	エネルギーたんぱく質脂質食塩 1447kcal 53.8g 57.1g 6.0g	エネルギーたんぱく質脂質食塩 1506kcal 52.8g 41.4g 11.3g

献立メモ



* 鶏のマヨネーズ焼き
マヨネーズはバーナーで焦げ目をつけることで
食欲そそる工夫をしています。



* 7/7 セタ
いつものちらし寿司に穴子をプラスし行事食らしい豪華な食事となっております。人気の天ぷらはえび、きす、南瓜、ししとうの4種類とすると召し上がられるそうめんがありボリューム満点の食事です！



週間献立表(大領)

所長 中 -7.6.05 瀬	管理栄養士 菅 25.6.05 井
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年7月8日(火)	2025年7月9日(水)	2025年7月10日(木)	2025年7月11日(金)	2025年7月12日(土)	2025年7月13日(日)	2025年7月14日(月)
朝食	基本食	メープルワッサン 白菜のスープ煮 りんご缶 牛乳	ミニ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 マーマレードジャム アップルジュース	ミニいちごツイスト カレーソテー みかん缶 牛乳	こしあんパン コブサラダ 白桃缶 アップルジュース	ミルククリームパン ウインナーソテー 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ミモザサラダ りんご缶 牛乳	チョコ食パン いんげんのピーナツ和え 白桃缶 コーヒー
	エネルギー	412kcal	372kcal	395kcal	410kcal	448kcal	355kcal	358kcal
	たんぱく質	13.4g	4.8g	12.5g	9.1g	13.6g	12.8g	10.0g
	脂質	20.3g	9.3g	18.6g	6.0g	21.8g	17.4g	12.3g
	食塩	1.2g	0.7g	1.0g	0.5g	1.1g	0.7g	0.4g
昼食	基本食	米飯 豚肉のトンテキ風炒め ボンゴレピアンコ オニオンサラダ コンソメスープ	米飯 あじフライ 南瓜の煮つけ なめこのネバネバ和え もやしの味噌汁	あさりごはん 冷やし茶そば 小松菜の炒め煮 桜漬け	豚みそ丼 れんこんのきんぴら 白菜の塩昆布和え 麩のすまし汁	米飯 赤魚の煮付け あさりの卵とじ 五色白和え 豚汁	米飯 メンチカツ きのこソテー にんじんとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 かれのい山椒焼き ちくわと大根のうま煮 チンゲン菜の辛子和え ごぼうの味噌汁
	エネルギー	687kcal	538kcal	491kcal	627kcal	527kcal	600kcal	429kcal
	たんぱく質	18.7g	17.4g	16.0g	17.3g	27.5g	18.6g	22.6g
	脂質	29.0g	11.7g	5.3g	26.2g	13.8g	21.8g	6.9g
	食塩	3.2g	2.9g	4.4g	3.1g	3.2g	2.6g	3.4g
夕食	基本食	米飯 かれのいしょうが煮 ブロッコリーのおかか和え しめじの味噌汁	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 ごぼうサラダ 冬瓜の味噌汁	米飯 さわらの利休焼き 厚揚げのみぞれ煮 じゃが芋の味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 長芋と桜海老の酢の物 大根の味噌汁	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ ブロッコリーの中巻炒め 中華スープ	米飯 豚じゃが おくらのおかか和え 豆腐の味噌汁	米飯 オムレツ デミグラスソース 角切り野菜のサラダ オニオンスープ
	エネルギー	378kcal	554kcal	548kcal	403kcal	468kcal	542kcal	698kcal
	たんぱく質	25.3g	18.1g	27.8g	15.8g	23.9g	16.3g	21.3g
	脂質	3.7g	16.5g	19.6g	2.0g	15.9g	16.1g	35.5g
	食塩	2.6g	3.0g	2.4g	3.1g	1.7g	2.6g	2.4g
合計	エネルギー	1477kcal	1464kcal	1434kcal	1440kcal	1443kcal	1497kcal	1485kcal
	たんぱく質	57.4g	40.3g	56.3g	42.2g	65.0g	47.7g	53.9g
	脂質	53.0g	37.5g	43.5g	34.2g	51.5g	55.3g	54.7g
	食塩	7.0g	6.6g	7.8g	6.7g	6.0g	5.9g	6.2g

献立メモ



* 冷やし茶そば

冷たい茶そばに長芋と山芋のとろろ、おくら、椎茸をトッピングし、暑くなってきた日にぴったりの献立となっております。かき混ぜて一緒にお召し上がりください。



* 豚みそ丼

豚バラ、キャベツ、にら、玉ねぎ、人参を味噌と炒めました。味噌味がごはんが進む一品となっております。