

週間献立表(大領)

	
---	---

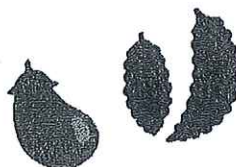
グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2025年7月15日(火)	2025年7月16日(水)	2025年7月17日(木)	2025年7月18日(金)	2025年7月19日(土)	2025年7月20日(日)	2025年7月21日(月)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ブロッコリーサラダ みかん缶 牛乳 エネルギーたんぱく質脂質食塩 381kcal 13.6g 20.2g 0.7g	ミニショコラツイスト じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 牛乳 450kcal 13.2g 20.7g 1.0g	ミニ食パン キャベツのコンソメ煮込み バナナ 牛乳 424kcal 12.4g 15.7g 0.9g	レーズンドッグ 白菜のピーナッツ和え りんご缶 コーヒー 355kcal 8.2g 10.3g 0.7g	ミニ黒糖ツイスト ほうれん草のソテー みかん缶 アップルジュース 371kcal 6.6g 12.7g 1.2g	北海道ミルクパン カレーソテー 黄桃缶 牛乳 349kcal 11.5g 16.9g 0.9g	こしあんパン チンゲン菜のサラダ 白桃缶 アップルジュース 406kcal 10.6g 5.3g 0.6g
昼食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き 昆布豆 大根とかにかまの青じそ和え 里芋の味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 607kcal 24.3g 20.7g 3.4g	米飯 山菜ごはん きつねうどん 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え べったら漬 460kcal 13.4g 9.3g 4.8g	米飯 ほっけの塩焼き じゃが煮 冷奴 南瓜の味噌汁 463kcal 24.1g 8.2g 3.9g	夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ みかんヨーグルト 799kcal 25.7g 27.0g 4.0g	うな重 揚げだし豆腐 つぼ漬け あさりの赤だし 658kcal 26.9g 22.9g 4.8g	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース チリコンカン ポテトサラダ コンソメスープ 661kcal 27.5g 27.5g 3.4g	とうもろこしごはん 冷やし中華 シュウマイの中華あんかけ フルーツポンチ 610kcal 15.0g 10.3g 5.9g
夕食	基本食	米飯 さばのみそ煮 ほうれん草とひじきのおひたし 巻き麩のすまし汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 453kcal 24.0g 11.4g 2.7g	米飯 鶏の照り焼き黒酢風味 いんげんと椎茸のごま和え しめじの味噌汁 549kcal 23.6g 16.4g 1.9g	米飯 肉団子の甘酢炒め もやしとザーサイの和え物 中華スープ 529kcal 15.0g 19.4g 4.1g	米飯 たらの香り蒸し ぜんまいの炒り煮 えのきの味噌汁 366kcal 21.2g 3.0g 3.4g	米飯 大根と豚バラの煮物 小松菜の酢味噌和え 麩のすまし汁 503kcal 15.3g 16.4g 1.8g	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き 里芋の白煮 しめじの味噌汁 510kcal 19.5g 19.6g 2.9g	米飯 豚かつ きんぴらごぼう 舞茸の味噌汁 540kcal 18.0g 19.5g 2.1g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1441kcal 61.9g 52.3g 6.8g	1459kcal 50.2g 46.4g 7.7g	1416kcal 51.5g 43.3g 8.9g	1520kcal 55.1g 40.3g 8.1g	1532kcal 48.8g 52.0g 7.8g	1520kcal 58.5g 64.0g 7.2g	1556kcal 43.6g 35.1g 8.6g

献立メモ



*夏野菜カレー
なす、ゴーヤ、パプリカと夏野菜を使った
カレーで、季節を感じられる献立と
なっております。



*7/19 ~土用の丑の日~
体に良い「う」の付く食べ物が良いとされ、
梅や瓜、うどんなどが食されていました。
うなぎもその代表で疲労回復に効果がある
ビタミンB1が豊富に含まれています。
夏バテにより体力が落ちた体にはうってつけの食材です!



週間献立表(大領)

所長 中 26.10 瀬	管理栄養士 安 25.17 井
---	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年7月22日(火)	2025年7月23日(水)	2025年7月24日(木)	2025年7月25日(金)	2025年7月26日(土)	2025年7月27日(日)	2025年7月28日(月)
朝食	基本食	ミニ食パン ミートボール みかん缶 コーヒー 368kcal たんぱく質 11.4g 脂質 14.2g 食塩 1.3g	ジャムパン パンプキンサラダ りんご缶 牛乳 438kcal たんぱく質 12.1g 脂質 17.2g 食塩 1.0g	いちご食パン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳 377kcal たんぱく質 13.2g 脂質 20.1g 食塩 1.1g	北海道ミルクパン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 コーヒー 347kcal たんぱく質 8.6g 脂質 14.2g 食塩 0.7g	ミニショコラツイスト ほうれん草と卵のソテー みかん缶 アップルジュース 387kcal たんぱく質 9.9g 脂質 13.4g 食塩 1.1g	レーズンドッグ コールスローサラダ りんご缶 牛乳 392kcal たんぱく質 12.6g 脂質 15.8g 食塩 1.0g	いちご食パン キャベツの卵とじ 黄桃缶 牛乳 360kcal たんぱく質 14.7g 脂質 16.8g 食塩 1.1g
昼食	基本食	米飯 たらのムニエル マスタードソース 長芋とアスパラのソテー ブロッコリーとたまごのサラダ じゃがいものポタージュスープ 719kcal たんぱく質 28.6g 脂質 29.1g 食塩 3.9g	木の葉丼 さつま芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 磯のりの味噌汁 586kcal たんぱく質 20.7g 脂質 10.8g 食塩 4.0g	米飯 鶏のから揚げ 大根のかに風あんかけ 白菜とほうれん草の二色和え なすの味噌汁 583kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.8g 食塩 2.8g	米飯 たらのバター醤油焼き ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コーンクリームスープ 661kcal たんぱく質 28.2g 脂質 17.9g 食塩 4.0g	ふりかけごはん お好み焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 いんげんのおひたし もやしの味噌汁 707kcal たんぱく質 25.5g 脂質 26.5g 食塩 3.2g	親子丼 大根とあさりの煮物 小松菜のしょうが醤油和え 舞茸の味噌汁 573kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.8g 食塩 4.0g	米飯 太刀魚の蒲焼き 里芋の含め煮 玉ねぎサラダ 厚揚げの味噌汁 576kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.1g 食塩 3.7g
夕食	基本食	米飯 治部煮 おくらのしょうが和え あさりの味噌汁 465kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.5g 食塩 2.7g	米飯 ゴーヤチャンプルー キャベツと桜えびのボン酢和え 玉ねぎの味噌汁 465kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.6g 食塩 3.0g	米飯 さわらの柚子みそ焼き れんこんとひじきのサラダ 巻き麩のすまし汁 506kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.0g 食塩 2.4g	米飯 八宝菜 焼き餃子 わかめスープ 547kcal たんぱく質 18.5g 脂質 21.8g 食塩 3.5g	米飯 さばのしょうが煮 彩りなます おくらの味噌汁 441kcal たんぱく質 22.1g 脂質 10.8g 食塩 2.5g	米飯 かぼちゃコロッケ 長芋とかにかまの青じそ和え 磯のりの味噌汁 479kcal たんぱく質 12.7g 脂質 11.3g 食塩 2.5g	米飯 田舎風煮 チンゲン菜のわさび和え わかめの味噌汁 576kcal たんぱく質 17.1g 脂質 22.0g 食塩 3.0g
合計		1552kcal たんぱく質 61.5g 脂質 55.8g 食塩 7.9g	1489kcal たんぱく質 51.6g 脂質 43.6g 食塩 8.0g	1466kcal たんぱく質 58.8g 脂質 56.9g 食塩 6.3g	1555kcal たんぱく質 55.3g 脂質 53.9g 食塩 8.2g	1535kcal たんぱく質 57.5g 脂質 50.7g 食塩 6.8g	1444kcal たんぱく質 50.3g 脂質 42.9g 食塩 7.5g	1512kcal たんぱく質 54.7g 脂質 57.9g 食塩 7.8g

献立メモ



*たらのムニエル マスタードソース
たらのムニエルの上にマスタードソースをかけました。
香ばしいバターが食欲をそそります。



*太刀魚の蒲焼き
太刀魚にしっかりと蒲焼きのたれが染みていて
ごはんが進む美味しさとなっております。



週間献立表(大領)

所長 中 7.6.18 瀬	管理栄養士 安 25.6.17 井
------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年7月29日(火)	2025年7月30日(水)	2025年7月31日(木)				
朝食	基本食	りんりんりんご 白菜のスープ煮 バナナ コーヒー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	メープルワッサン いんげんのピーナツ和え いちごヨーグルト 牛乳 493kcal 10.8g 11.6g 1.7g	チョコ食パン ウインナーソテー りんご缶 牛乳 501kcal 18.7g 22.1g 0.6g	357kcal 11.9g 18.2g 1.0g			
昼食	基本食	米飯 カレーうどん おくらのおっさり和え オレンジ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 かれいの煮付け 卵の花 もやしのごま酢和え なすの味噌汁 618kcal 17.3g 20.3g 3.3g	オムライス マカロニサラダ フルーチェ(いちご) かぼちゃのコンソメスープ 421kcal 24.0g 5.4g 2.6g	582kcal 18.7g 17.1g 1.9g			
夕食	基本食	米飯 たらねぎボン酢ソース キャベツのゆかり和え とろろ昆布の味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 筑前煮 なめこのおろし和え じゃが芋の味噌汁 363kcal 20.7g 3.9g 4.4g	米飯 豚肉のプルコギ風炒め 大根の中華風サラダ 中華スープ 435kcal 16.9g 8.7g 2.6g	584kcal 16.1g 26.6g 1.7g			
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1474kcal 48.8g 35.8g 9.4g	1357kcal 59.6g 36.2g 5.8g	1523kcal 46.7g 61.9g 4.6g			

献
立
メ
モ



* カレーうどん
だしの風味が香るカレーのスープが
うどんによく絡みます。
残ったスープにごはんを入れカレーライス風として
アレンジもいかがでしょうか。

