

週間献立表(大領)

所長 7.7.13 瀬	管理栄養士 7.7.12 瀬
-------------------	----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年8月1日(金)	2025年8月2日(土)	2025年8月3日(日)	2025年8月4日(月)	2025年8月5日(火)	2025年8月6日(水)	2025年8月7日(木)
朝食	基本食	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ 黄桃缶 アップルジュース	ミニ山シュガー ほうれん草と卵のソテー みかん缶 コーヒー	ジャムパン 白菜のスープ煮 白桃缶 牛乳	レーズンドッグ キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳	チョコ食パン パンプキンサラダ いちごヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン ミートボール 白桃缶 牛乳	いちご食パン キャベツの卵とじ みかん缶 コーヒー
	エネルギー	373kcal	418kcal	397kcal	377kcal	448kcal	421kcal	318kcal
	たんぱく質	6.3g	12.4g	13.2g	12.2g	13.6g	16.7g	9.7g
	脂質	12.4g	11.4g	14.8g	14.5g	23.1g	20.7g	10.8g
昼食	基本食	米飯 さわらの利休焼き 五目豆 白菜とちくわの煮びたし えのきの味噌汁	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ えび水餃子のあんかけ 中華風トマトサラダ 中華風コーンスープ	米飯 さばの山椒焼き れんこんのきんぴら いんげんのごま和え 冬瓜の味噌汁	ひじきごはん たぬきそば 焼きなすのおひたし きゅうり漬け	米飯 赤魚の煮付け 野菜のうま煮 和風ポテトサラダ 巻き麴の味噌汁	米飯 鶏のから揚げ 根菜とちくわの炒め煮 冷やしそうめん もやしの味噌汁	米飯 ポークチャップ ジャーマンポテト オニオンサラダ コーンクリームスープ
	エネルギー	576kcal	576kcal	553kcal	458kcal	515kcal	660kcal	737kcal
	たんぱく質	30.2g	22.9g	25.7g	14.8g	24.6g	24.4g	23.8g
	脂質	18.6g	17.5g	14.7g	7.4g	13.6g	24.0g	31.0g
夕食	基本食	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ もずく酢 さつま芋の味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 南瓜とツナの煮つけ 舞茸の味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き 厚揚げのみぞれ煮 わかめの味噌汁	米飯 オムレツ デミグラスソース 角切り野菜のサラダ ミネストローネ	米飯 豚肉の梅風味焼き 切干大根 おくら味噌汁	米飯 かれいの香り蒸し そらまめの塩昆布和え ごぼうの味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ しる菜のおかか和え しめじの味噌汁
	エネルギー	515kcal	441kcal	583kcal	684kcal	535kcal	412kcal	379kcal
	たんぱく質	15.6g	22.1g	22.8g	22.9g	20.7g	25.9g	14.9g
	脂質	16.2g	8.1g	22.2g	33.5g	17.5g	4.3g	2.1g
合計	エネルギー	1464kcal	1435kcal	1533kcal	1519kcal	1498kcal	1493kcal	1434kcal
	たんぱく質	52.1g	57.4g	61.7g	49.9g	58.9g	67.0g	48.4g
	脂質	47.2g	37.0g	51.7g	55.4g	54.2g	49.0g	43.9g
	食塩	7.4g	8.5g	7.1g	8.0g	8.3g	8.8g	8.0g

献
立
メ
モ



*たぬきそば
油揚げ、かまぼこ、青ねぎが
トッピングされた温かいお蕎麦です。
油揚げにつゆがしみ込み優しい味わいです。
ひじきごはんと一緒に召し上がってください。



*ポークチャップ
香ばしく焼いた豚肉にケチャップ、ソースの
甘みと濃厚な味わいがよく絡み、
ごはんが進む美味しさとなっております。

