

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年8月8日(金)	2025年8月9日(土)	2025年8月10日(日)	2025年8月11日(月)	2025年8月12日(火)	2025年8月13日(水)	2025年8月14日(木)
朝食	基本食	メープルワッサン じゃが芋とベーコンの煮物 りんご缶 牛乳	ミニ食パン カレーソテー 黄桃缶 マーマレードジャム 牛乳	ミニいちごツイスト ベーコンソテー みかん缶 アップルジュース	チョコ食パン ミモザサラダ 白桃缶 コーヒー	北海道ミルクパン じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 牛乳	ミルククリームパン コブサラダ りんご缶 バナナ 牛乳	いちご食パン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 牛乳
	エネルギー	440kcal	376kcal	351kcal	313kcal	389kcal	434kcal	328kcal
	たんぱく質	13.0g	11.2g	5.7g	7.7g	11.9g	13.5g	11.0g
	脂質	19.5g	16.4g	10.8g	11.6g	17.6g	20.3g	15.2g
	食塩	1.0g	0.9g	0.8g	0.7g	0.9g	0.7g	0.9g
昼食	基本食	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き ぜんまいの炒り煮 大根の和風サラダ 椎茸のすまし汁	ちらし寿司 鶏つくねの野菜あんかけ おくらしょうが和え 大根の赤だし	米飯 たらふくニエル きのことソース ボンゴレビアンコ キャロットラペ 野菜のミルクスープ	中華丼 焼き餃子 春雨サラダ もやしの中華スープ	米飯 さばのしょうが煮 チンゲン菜の卵とじ 長芋のゆかり和え あさりの味噌汁	枝豆ごはん とんこつ醤油ラーメン きゅうりのピリ辛和え フルーチェ(いちご)	焼き塩豚丼 茄子の揚げ煮 いんげんとうもろこし和え 舞茸の味噌汁
	エネルギー	547kcal	529kcal	649kcal	571kcal	504kcal	583kcal	715kcal
	たんぱく質	22.1g	22.8g	26.4g	18.8g	26.6g	22.6g	21.0g
	脂質	19.6g	8.6g	22.8g	16.8g	13.0g	14.5g	32.0g
	食塩	4.0g	4.6g	2.9g	2.5g	4.1g	5.9g	2.5g
夕食	基本食	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 キャベツと桜えびのボン酢和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華炒め 中華スープ	米飯 牛肉コロッケ ひじきの白和え なすの味噌汁	米飯 さわらのマヨネーズ焼き シーザーサラダ コンソメスープ	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 空豆の天ぷら えのきの味噌汁	米飯 筑前煮 しろ菜のわさび和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 かれいの煮付け 白菜の青じそ和え 南瓜の味噌汁
	エネルギー	479kcal	529kcal	506kcal	537kcal	582kcal	431kcal	377kcal
	たんぱく質	20.6g	22.7g	13.8g	24.0g	17.2g	17.1g	21.9g
	脂質	9.6g	18.6g	15.3g	21.1g	25.7g	9.7g	3.4g
	食塩	3.3g	1.5g	2.9g	1.3g	4.1g	2.7g	2.4g
合計	エネルギー	1466kcal	1434kcal	1506kcal	1421kcal	1475kcal	1448kcal	1420kcal
	たんぱく質	55.7g	56.7g	45.9g	50.5g	55.7g	53.2g	53.9g
	脂質	48.7g	43.6g	48.9g	49.5g	56.3g	44.5g	50.6g
	食塩	8.3g	7.0g	6.6g	4.5g	9.1g	9.3g	5.8g

献立メモ



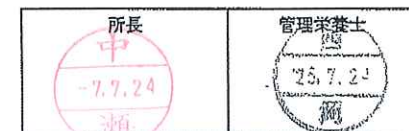
*太刀魚のねぎみそ焼き
ふんわりと身のやわらかい太刀魚に
ねぎみそをのせ、バーナーで焦げ目
をつけています。



*ねぎ塩豚丼
ねぎの香りとごま油のコクに、レモン汁の
爽やかさをプラスしました。風味豊かな
塩だれが豚肉の旨みを引き立てます。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年8月15日(金)	2025年8月16日(土)	2025年8月17日(日)	2025年8月18日(月)	2025年8月19日(火)	2025年8月20日(水)	2025年8月21日(木)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ウインナーソーテー バナナりんご缶 アップルジュース	ミニショコラツイスト パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニ食パン 白菜のピーナッツ和え みかん缶 牛乳	レーズンドッグ カレーソーテー りんご缶 コーヒー	ミニ黒糖ツイスト ほうれん草のソーテー みかん缶 アップルジュース	北海道ミルクパン ブロッコリーサラダ いちごヨーグルト 牛乳	こしあんパン チンゲン菜のサラダ 黄桃缶 アップルジュース
	エネルギー	412kcal	463kcal	341kcal	348kcal	371kcal	435kcal	406kcal
	たんぱく質	6.5g	12.5g	12.1g	7.3g	6.6g	16.1g	10.6g
	脂質	10.5g	23.9g	17.2g	9.5g	12.7g	22.3g	5.3g
	食塩	0.8g	1.0g	0.4g	1.2g	1.2g	0.8g	0.6g
昼食	基本食	米飯 鶏の柚子胡椒焼き ちくわと大根のうま煮 ごま豆腐 なすの味噌汁	米飯 たらこのバター醤油焼き ブロッコリーのかに風あんかけ 春菊とツナのサラダ 巻き麩の味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース チリコンカン フレンチサラダ クラムチャウダー	米飯 太刀魚の塩焼き じゃが煮 彩りなます 厚揚げの味噌汁	とうもろこしごはん 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 切干大根のナムル 杏仁豆腐 中華スープ	米飯 赤魚のおろし煮 さつま芋のレモン煮 冷奴 ごぼうの味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのおかか和え キャベツの味噌汁
	エネルギー	593kcal	454kcal	708kcal	539kcal	586kcal	462kcal	535kcal
	たんぱく質	21.9g	27.9g	31.5g	20.9g	17.1g	23.5g	26.8g
	脂質	13.1g	5.3g	31.0g	17.6g	12.4g	5.9g	15.8g
	食塩	3.5g	3.1g	3.5g	2.8g	2.3g	2.7g	3.6g
夕食	基本食	米飯 干草焼き 里芋の白煮 もやしの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 卵の花 わかめの味噌汁	米飯 さわらの西京焼き なめこのネバネバ和え 茶そば	米飯 肉団子の甘酢炒め 南瓜の煮つけ 大根の味噌汁	米飯 肉じゃが えび豆 キャベツの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き おくらのおっさり和え 舞茸の味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 里芋の煮っころがし えのきの味噌汁
	エネルギー	443kcal	552kcal	425kcal	574kcal	488kcal	527kcal	520kcal
	たんぱく質	17.7g	19.7g	21.5g	15.6g	21.4g	22.0g	21.8g
	脂質	8.9g	20.6g	7.8g	17.9g	7.7g	20.0g	12.0g
	食塩	3.1g	2.9g	1.8g	3.5g	2.4g	2.7g	2.6g
合計	エネルギー	1448kcal	1469kcal	1474kcal	1461kcal	1445kcal	1424kcal	1461kcal
	たんぱく質	46.1g	60.1g	65.1g	43.8g	45.1g	61.6g	59.2g
	脂質	32.5g	49.8g	56.0g	45.0g	32.8g	48.2g	33.1g
	食塩	7.4g	7.0g	5.7g	7.5g	5.9g	6.2g	6.8g

献立メモ



* ジャーザー麺
甜麺醤の甘くコクのある味わいに、
豆板醤の辛みがアクセントになり、
食欲をそそります。



* 高野豆腐の含め煮
高野豆腐を噛んだ瞬間にたっぷり
吸った煮汁がじゅわっと口に広がり、
やさしい甘さでほっと温まる一品です。

