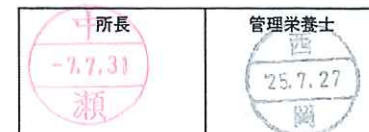


週間献立表(大領)



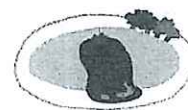
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年8月22日(金)	2025年8月23日(土)	2025年8月24日(日)	2025年8月25日(月)	2025年8月26日(火)	2025年8月27日(水)	2025年8月28日(木)
朝食	基本食	ミニ食パン ベーコンソテー みかん缶 コーヒー Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩 296kcal 6.2g 10.4g 0.9g	ジャムパン ミートボール りんご缶 牛乳 457kcal 17.6g 17.1g 1.4g	こしあんパン ブロッコリーサラダ 白桃缶 牛乳 492kcal 17.6g 17.5g 0.8g	北海道ミルクパン いんげんのピーナツ和え 黄桃缶 バナナ コーヒー 362kcal 10.1g 12.1g 0.4g	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー バナナ アップルジュース 421kcal 9.8g 10.8g 1.0g	いちご食パン コールスローサラダ りんご缶 牛乳 343kcal 11.4g 16.5g 0.7g	レーズンドッグ キャベツの卵とじ 黄桃缶 牛乳 409kcal 15.9g 16.1g 1.4g
昼食	基本食	米飯 かれのチーズ焼き 茄子のペペロンチーノ パンプキンサラダ コンソメスープ Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩 609kcal 26.1g 19.4g 3.3g	木の葉丼 じゃが芋と玉ねぎの煮物 おくら白和え もやしの味噌汁 562kcal 20.4g 11.3g 3.9g	米飯 さばの照り焼き ひじき大豆 白菜の辛子和え 白芋の味噌汁 462kcal 23.4g 10.8g 2.9g	米飯 豚肉のブルコギ風炒め シュウマイの中華あんかけ 大根の中華風サラダ わかめスープ 663kcal 17.1g 28.6g 3.4g	米飯 かれの青じそ香味焼き 里芋のゆずみそかけ おくらのごま和え 巻き麩のすまし汁 442kcal 22.7g 6.1g 2.8g	オムライス 長芋とアスパラのソテー マカロニサラダ 野菜のミルクスープ 685kcal 22.3g 26.9g 2.5g	米飯 さわらのごまみそ焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 きゅうりとコーンの甘酢和え しめじのすまし汁 526kcal 25.8g 13.2g 2.9g
夕食	基本食	米飯 大根と豚バラの煮物 しる菜のおひたし とろろ昆布の味噌汁 Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩 504kcal 16.4g 17.2g 2.5g	米飯 たらしの利休焼き 厚揚げのそぼろあんかけ 冬瓜の味噌汁 520kcal 29.8g 16.7g 2.5g	米飯 治部煮 きんぴらごぼう なすの味噌汁 510kcal 21.3g 14.0g 2.5g	米飯 かぼちゃコロッケ 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え 舞茸の味噌汁 473kcal 12.0g 12.9g 2.9g	米飯 お好み焼き がんもの煮物 冬瓜の味噌汁 644kcal 21.6g 26.1g 3.0g	米飯 さばの塩焼き さつま芋の煮物 あさりの味噌汁 498kcal 23.2g 11.2g 3.1g	米飯 豚肉のスタミナ焼き 揚げだし豆腐 おくら味噌汁 542kcal 20.9g 19.4g 2.8g
合計		Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1409kcal 48.7g 47.0g 6.7g	1539kcal 67.8g 45.1g 7.8g	1464kcal 62.3g 42.3g 6.2g	1498kcal 39.2g 53.6g 6.7g	1507kcal 54.1g 43.0g 6.8g	1526kcal 56.9g 54.6g 6.3g	1477kcal 62.6g 48.7g 7.1g

献立メモ



*豚肉のブルコギ風炒め
豚肉をもやし、にらなどの野菜と一緒に炒め、程よい辛みと香りで甘辛い味付けとなっております。



*オムライス
玉ねぎ、ピーマン、グリーンピース入りのケチャップをベースにした定番の味付けのチキンライスです。



週間献立表(大領)

所長 	管理栄養士 
---	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年8月29日(金)	2025年8月30日(土)	2025年8月31日(日)				
朝食	基本食	りんりんりんご 白菜のスープ煮 みかん缶 コーヒー	メープルワッサン ウインナーソーテー いちごヨーグルト 牛乳	ミニショコラツイスト いんげんのピーナツ和え りんご缶 牛乳				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	394kcal 9.5g 11.3g 1.7g	462kcal 15.6g 22.0g 1.2g	461kcal 16.4g 21.2g 0.5g			
昼食	基本食	かやくごはん わかめうどん 小松菜のなめ茸和え たくあん	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 高野豆腐の卵とじ いんげんのおひたし 南瓜の味噌汁	チキンカレー ほうれん草と大根のサラダ バナナヨーグルト				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	430kcal 11.2g 4.8g 5.3g	617kcal 29.3g 17.3g 3.5g	662kcal 19.4g 18.2g 3.7g			
夕食	基本食	米飯 たらのムニエル マスタードソース ビーンズサラダ じゃがいものポタージュスープ	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 もやしのさっぱり和え 里芋の味噌汁	米飯 かれいのしょうが煮 空豆とえびの塩炒め 玉ねぎの味噌汁				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	647kcal 25.4g 27.2g 3.6g	428kcal 19.4g 7.5g 2.8g	421kcal 27.9g 5.3g 2.4g			
合計	基本食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1471kcal 46.1g 43.3g 10.6g	1507kcal 64.3g 46.8g 7.5g	1544kcal 63.7g 44.7g 6.6g			

献立メモ



*わかめうどん
あっさりとしたお出汁に、歯ごたえの
のよいわかめと、つるつとしたうどん
がよく合い、味わい深い一品です。

