

週間献立表(大領)

所長 中 -7,0.01 瀬	管理栄養士 安 25.0.01 井
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年9月1日(月)	2025年9月2日(火)	2025年9月3日(水)	2025年9月4日(木)	2025年9月5日(金)	2025年9月6日(土)	2025年9月7日(日)
朝食	基本食	いちご食パン パンプキンサラダ 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 346kcal 4.0g 12.3g 0.7g	レーズンドッグ ベーコンソテー みかん缶 コーヒー 344kcal 7.3g 9.5g 1.2g	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 牛乳 376kcal 12.3g 12.3g 1.0g	北海道ミルクパン ミートボール 黄桃缶 牛乳 421kcal 16.7g 20.7g 1.3g	チョコ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 バナナ コーヒー 442kcal 8.1g 12.1g 0.9g	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ 白桃缶 牛乳 417kcal 13.1g 20.2g 0.8g	ミニ山シュガー キャベツの卵とじ みかん缶 コーヒー 416kcal 12.1g 10.8g 1.6g
昼食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き きんぴらごぼう きゅうりとかにかまの酢の物 冬瓜の味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 599kcal 20.8g 19.5g 3.7g	米飯 かにクリームコロッケ きのこソテー キャベツとツナのサラダ かぼちゃのコンソメスープ 611kcal 15.1g 25.1g 2.8g	米飯 さわらの梅照り焼き 大根のかに風あんかけ ひじきの白和え 里芋の味噌汁 514kcal 26.5g 13.6g 3.7g	ゆかりごはん 焼きそば もやしとザーサイの和え物 梨 冬瓜の味噌汁 613kcal 16.6g 15.4g 7.2g	米飯 鶏もも肉の香草焼き ほうれん草とえびのソテー にんじんとツナのサラダ クラムチャウダー 628kcal 29.1g 25.5g 2.7g	豚丼 卵の花 小松菜の辛子和え じゃが芋の味噌汁 654kcal 19.0g 26.1g 3.7g	米飯 さばの甘辛揚げ 里芋の白煮 もやしのごま酢和え 玉ねぎの味噌汁 607kcal 23.8g 18.6g 3.1g
夕食	基本食	米飯 干草焼き 冷やしそうめん とろろ昆布の味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 487kcal 19.7g 10.6g 4.4g	米飯 太刀魚の蒲焼き ぜんまいの炒り煮 おくらの味噌汁 514kcal 20.0g 18.5g 2.9g	米飯 豚じゃが 白菜の青じそ和え 厚揚げの味噌汁 544kcal 15.8g 17.4g 2.5g	米飯 赤魚の煮付け 和風ポテトサラダ えのきの味噌汁 421kcal 21.1g 8.1g 2.2g	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ れんこんの梅和え キャベツの味噌汁 402kcal 13.5g 1.8g 3.5g	米飯 ほっけの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 舞茸の味噌汁 398kcal 23.7g 7.3g 3.7g	米飯 チンジャオロース きゅうりのピリ辛和え 中華スープ 443kcal 20.6g 12.2g 1.6g
合計	エネルギーたんぱく質脂質食塩	1432kcal 44.5g 42.4g 8.8g	1469kcal 42.4g 53.1g 6.9g	1434kcal 54.6g 43.3g 7.2g	1455kcal 54.4g 44.2g 10.7g	1472kcal 50.7g 39.4g 7.1g	1469kcal 55.8g 53.6g 8.2g	1466kcal 56.5g 41.6g 6.3g

献立メモ



*きのこソテー
しめじ、えのき、エリンギ、椎茸と
たくさんの種類のきのこを使用したソテーです。
9月に入り秋の食材を使用し
季節を感じられる一品です。



*鶏もも肉の香草焼き
チーズ入りの香草パン粉でまぶし焼くことで
香ばしいチーズ味の香草パン粉焼きの
出来上がりです。



週間献立表(大領)

	
---	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年9月8日(月)	2025年9月9日(火)	2025年9月10日(水)	2025年9月11日(木)	2025年9月12日(金)	2025年9月13日(土)	2025年9月14日(日)
朝食	基本食	こしあんパン カレーソー りんご缶 牛乳	ミニ食パン ほうれん草と卵のソテー いちごヨーグルト マーマレードジャム 牛乳	北海道ミルクパン ミモザサラダ みかん缶 牛乳	りんりんりんご 白菜のスープ煮 白桃缶 牛乳	いちご食パン ウインナーソー 黄桃缶 アップルジュース	メープルワッサン ブロッコリーサラダ りんご缶 牛乳	ミルククリームパン いんげんのピーナツ和え 白桃缶 コーヒー
	エネルギー	456kcal	451kcal	351kcal	436kcal	305kcal	436kcal	449kcal
	たんぱく質	15.5g	17.6g	12.8g	14.5g	4.8g	14.7g	11.7g
	脂質	14.2g	19.7g	17.4g	17.3g	9.5g	22.1g	15.9g
	食塩	1.0g	1.3g	0.7g	1.7g	0.8g	0.8g	0.5g
昼食	基本食	ちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜のしょうが醤油和え なめこの赤だし	きのこごはん けんちんうどん 白菜の和え物 きゅうり漬け	米飯 豚のしょうが焼き 切干大根 焼きなすのおひたし ごぼうの味噌汁	米飯 かれのい山椒焼き 高野豆腐の含め煮 いんげんの酢味噌和え 巻き麩のすまし汁	米飯 塩からあげ えび豆 れんこんとひじきのサラダ しめじの味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 炒り豆腐 長芋のゆかり和え あさりの味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース 小松菜のソー キャロットラペ コンソメスープ
	エネルギー	518kcal	446kcal	578kcal	490kcal	700kcal	458kcal	533kcal
	たんぱく質	15.4g	13.6g	21.7g	27.5g	28.1g	25.2g	22.7g
	脂質	6.8g	6.9g	20.8g	8.4g	30.6g	6.7g	18.8g
	食塩	4.9g	4.5g	3.1g	3.0g	2.4g	4.4g	2.3g
夕食	基本食	米飯 たらのムニエル バジルポン酢ソース フレンチサラダ コンソメスープ	米飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋とひき肉の炒め煮 キャベツの味噌汁	米飯 あじフライ タルタルソース添え おくらのごま和え わかめの味噌汁	米飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ 中華スープ	米飯 太刀魚の塩焼き 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え 磯のりの味噌汁	米飯 豚肉の梅風味焼き さつま芋のレモン煮 里芋の味噌汁	米飯 さわらの柚子みそ焼き がんもの炊合せ かき玉汁
	エネルギー	468kcal	539kcal	511kcal	546kcal	490kcal	563kcal	483kcal
	たんぱく質	22.0g	18.7g	17.8g	15.2g	20.9g	19.7g	25.8g
	脂質	15.3g	17.6g	15.6g	18.9g	17.8g	15.9g	13.1g
	食塩	2.3g	2.9g	2.7g	2.8g	2.9g	4.1g	2.6g
合計	エネルギー	1442kcal	1436kcal	1440kcal	1472kcal	1495kcal	1457kcal	1465kcal
	たんぱく質	52.9g	49.9g	52.3g	57.2g	53.8g	59.6g	60.2g
	脂質	36.3g	44.2g	53.8g	44.6g	57.9g	44.7g	47.8g
	食塩	8.2g	8.7g	6.5g	7.5g	6.1g	9.3g	5.4g

献立メモ



*けんちんうどん
鶏肉、大根、人参、ごぼう、椎茸と
具沢山で食べ応えのある一品です。



*れんこんとひじきのサラダ
栄養豊富なれんこんとひじきに加え、
人参、コーン、枝豆を入れ彩りも鮮やかに
食欲そそる一品です。食べやすいように
れんこんは圧力鍋にかけています。

