

週間献立表(大領)

所長 中 -7.8.13 瀬	管理栄養士 安 25.8.13 井
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年9月15日(月)	2025年9月16日(火)	2025年9月17日(水)	2025年9月18日(木)	2025年9月19日(金)	2025年9月20日(土)	2025年9月21日(日)
朝食	基本食	ミニショコラツイスト コブサラダ みかん缶 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 404kcal 13.2g 19.6g 0.7g	北海道ミルクパン じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 アップルジュース 345kcal 5.1g 9.8g 0.7g	チョコ食パン キャベツのコンソメ煮込み バナナ 牛乳 431kcal 12.6g 16.4g 0.9g	ミニ食パン 白菜のピーナッツ和え りんご缶 コーヒー 307kcal 7.1g 11.2g 0.4g	北海道ミルクパン ほうれん草のソテー みかん缶 アップルジュース 321kcal 6.2g 11.0g 1.1g	ミニいちごツイスト カレーソテー 黄桃缶 牛乳 399kcal 12.5g 18.6g 1.0g	レーズンドッグ チンゲン菜のサラダ 白桃缶 牛乳 376kcal 14.0g 14.2g 1.0g
昼食	基本食	赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 刺身三種盛り合わせ 麩のすまし汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 549kcal 33.7g 10.8g 4.4g	米飯 さばのしょうが煮 ふろふき大根 なめこのおろし和え 椎茸のすまし汁 458kcal 23.7g 10.6g 2.8g	米飯 鶏の照り焼き黒酢風味 里芋の含め煮 おくらしょうが和え 厚揚げの味噌汁 566kcal 23.2g 17.2g 3.0g	米飯 カレイのムニエル マスタードソース 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) 角切り野菜のサラダ 野菜のミルクスープ 623kcal 23.9g 25.3g 2.6g	米飯 カレー南蛮そば いんげんのおひたし フルーツポンチ 720kcal 19.7g 22.3g 2.8g	米飯 赤魚の西京焼き さつま芋の煮物 ごぼうサラダ 素麺のすまし汁 543kcal 20.9g 12.4g 2.8g	ふりかけごはん お好み焼き あさりの卵とじ 小松菜のわさび和え おくら味噌汁 653kcal 25.0g 27.6g 3.9g
夕食	基本食	木の葉丼 もずく酢 もやしの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 485kcal 17.0g 8.9g 3.7g	米飯 豚肉のレモンペッパー焼き ミートソーススパゲティ コーンクリームスープ 669kcal 23.3g 25.7g 4.0g	米飯 牛肉コロッケ 胡瓜の和風サラダ 玉ねぎの味噌汁 460kcal 12.0g 10.8g 2.8g	米飯 田舎風煮 キャベツと桜えびのボン酢和え わかめの味噌汁 577kcal 18.9g 21.1g 3.2g	米飯 たらの利休焼き 茄子の揚げ煮 あさりの味噌汁 476kcal 22.5g 14.5g 2.8g	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華炒め 中華スープ 529kcal 22.7g 18.6g 1.5g	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 もやしのさっぱり和え 冬瓜の味噌汁 418kcal 19.1g 7.5g 2.8g
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1438kcal 63.9g 39.3g 8.8g	1472kcal 52.1g 46.1g 7.5g	1457kcal 47.8g 44.4g 6.7g	1507kcal 49.9g 57.6g 6.2g	1517kcal 48.4g 47.8g 6.7g	1471kcal 56.1g 49.6g 5.3g	1447kcal 58.1g 49.3g 7.7g

献立メモ

祝

*9/15~敬老の日~

敬老の日おめでとうございます。感謝の気持ちを込めてお祝い致します。人気の天ぷらや刺身などのお祝いの食事を松花堂弁当で提供させていただきます。



*カレー南蛮そば

程よい辛さのあるカレーが、そばによく絡みます。残った出汁とごはんでカレーライス風にアレンジしてみたいいかがでしょうか？

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9月22日(月)	2025年9月23日(火)	2025年9月24日(水)	2025年9月25日(木)	2025年9月26日(金)	2025年9月27日(土)	2025年9月28日(日)
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト ミートボール いちごヨーグルト コーヒー	ジャムパン ほうれん草と卵のソテー りんご缶 牛乳	いちご食パン コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン パンプキンサラダ 黄桃缶 コーヒー	メープルワッサン 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 ブロッコリーサラダ りんご缶 牛乳	こしあんパン キャベツの卵とじ バナナ 牛乳
	エネルギー	483kcal	410kcal	343kcal	364kcal	392kcal	381kcal	574kcal
	たんぱく質	14.6g	16.3g	11.4g	6.2g	7.9g	13.5g	20.4g
	脂質	18.5g	14.5g	16.5g	14.8g	14.9g	20.4g	15.1g
	食塩	1.5g	1.3g	0.7g	0.9g	1.0g	0.7g	1.2g
昼食	基本食	米飯 クリームシチュー シーザーサラダ 種なし巨峰	栗ごはん さばの塩焼き 南瓜の煮つけ いんげんと椎茸のごま和え 巻き麩の味噌汁	高菜ごはん 醤油ラーメン 切干大根のナムル 杏仁豆腐	米飯 たらこのバター醤油焼き 茄子のペペロンチーノ 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	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 五目豆 ほうれん草とひきのおひたし 玉ねぎの味噌汁	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 長芋のソテー オニオンサラダ ミネストローネ	米飯 たらこの香り蒸し れんこんのきんぴら おくらのおっさり和え しめじの味噌汁
	エネルギー	589kcal	589kcal	573kcal	727kcal	614kcal	611kcal	393kcal
	たんぱく質	17.7g	27.5g	18.6g	30.0g	24.9g	23.5g	23.7g
	脂質	19.7g	11.5g	12.8g	25.0g	22.6g	23.3g	2.1g
	食塩	2.5g	3.5g	6.2g	3.6g	3.2g	2.4g	3.5g
夕食	基本食	米飯 かれいの青じそ香味焼き 白菜のおかか和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き 根菜とちくわの炒め煮 キャベツの味噌汁	米飯 さわらの南蛮漬け じゃが煮 えのきの味噌汁	米飯 治部煮 なめこのネバネバ和え 舞茸の味噌汁	米飯 かぼちゃコロッケ キャベツと桜えびのボン酢和え 磯のりの味噌汁	米飯 かれいの煮付け 里芋の利休味噌かけ あさりのすまし汁	米飯 八宝菜 きゅうりとコーンの甘酢和え 中華スープ
	エネルギー	373kcal	511kcal	536kcal	471kcal	484kcal	430kcal	521kcal
	たんぱく質	22.8g	20.6g	21.2g	21.4g	14.2g	23.6g	17.9g
	脂質	6.4g	14.6g	15.9g	13.2g	11.4g	5.9g	20.3g
	食塩	2.8g	3.1g	2.6g	2.3g	2.7g	2.2g	3.2g
合計	エネルギー	1445kcal	1510kcal	1452kcal	1562kcal	1490kcal	1422kcal	1488kcal
	たんぱく質	55.1g	64.4g	51.2g	57.6g	47.0g	60.6g	62.0g
	脂質	44.6g	40.6g	45.2g	53.0g	48.9g	49.6g	37.5g
	食塩	6.8g	7.9g	9.5g	6.8g	6.9g	5.3g	7.9g

献立メモ



*9/23秋分の日
ごはんは秋の食材を使用した栗ごはんです。
小鉢には南瓜を使用し、季節を感じられる
献立となっております。



*茄子のペペロンチーノ
ベーコンの塩味と旨味、にんにくの香りで
お箸がすすみます！



週間献立表(大領)

所長 中 -7.8.13 瀬	管理栄養士 安 25.8.13 井
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年9月29日(月)	2025年9月30日(火)					
朝食	基本食	ミニショコラツイスト 白菜のスープ煮 みかん缶 牛乳 418kcal たんぱく質 13.6g 脂質 21.5g 食塩 1.2g	レーズンドッグ ウインナーソテー 白桃缶 アップルジュース 354kcal たんぱく質 6.0g 脂質 8.8g 食塩 1.1g					
昼食	基本食	秋の吹き寄せご飯 きつねうどん 小松菜のなめ茸和え べったら漬け 486kcal たんぱく質 15.4g 脂質 7.5g 食塩 4.7g	キーマカレー 胡瓜のサラダ みかんヨーグルト 679kcal たんぱく質 20.6g 脂質 22.9g 食塩 3.9g					
夕食	基本食	米飯 オムレツ 和風あんかけ さつま芋サラダ 玉ねぎの味噌汁 546kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.1g 食塩 3.4g	米飯 白身魚の磯辺揚げ 大根とあさりの煮物 もやしの味噌汁 496kcal たんぱく質 20.9g 脂質 11.8g 食塩 2.9g					
合計		1450kcal たんぱく質 51.2g 脂質 47.1g 食塩 9.3g	1529kcal たんぱく質 47.5g 脂質 43.5g 食塩 7.9g					

献
立
メ
モ



* 秋の吹き寄せご飯
「吹き寄せ」とは、色とりどりの木の葉や実が木枯らしで
吹き寄せられた様子を模した料理を指す料理名です。
具材にはほたて、人参、栗、しめじ、銀杏、里芋、絹さやが
入っており秋の食材もたくさん使用しています。

