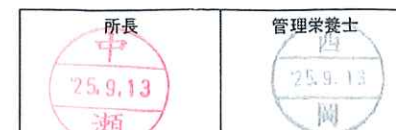


週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2025年10月1日(水)	2025年10月2日(木)	2025年10月3日(金)	2025年10月4日(土)	2025年10月5日(日)	2025年10月6日(月)	2025年10月7日(火)
朝食	基本食	いちご食パン コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳 343kcal たんぱく質 11.4g 脂質 16.5g 食塩 0.7g	チョコ食パン ミモザサラダ みかん缶 コーヒー 309kcal たんぱく質 7.7g 脂質 11.6g 食塩 0.7g	ジャムパン じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 牛乳 425kcal たんぱく質 12.8g 脂質 14.0g 食塩 1.0g	レーズンドッグ ウインナーソーテ 黄桃缶 牛乳 398kcal たんぱく質 12.8g 脂質 16.6g 食塩 1.3g	チョコ食パン 白菜のピーナッツ和え いちごヨーグルト アップルジュース 358kcal たんぱく質 8.0g 脂質 12.2g 食塩 0.3g	北海道ミルクパン ミートボール 白桃缶 牛乳 421kcal たんぱく質 16.7g 脂質 20.7g 食塩 1.3g	ミニ抹茶ツイスト 白菜のスープ煮 みかん缶 牛乳 419kcal たんぱく質 13.6g 脂質 21.4g 食塩 1.2g
昼食	基本食	木の葉丼 里芋のそぼろあんかけ なめこのおろし和え じゃが芋の味噌汁 569kcal たんぱく質 21.2g 脂質 10.2g 食塩 3.8g	米飯 たらのムニエル バジルポン酢ソース 和風きのこスパゲティ キャロットラペ オニオンスープ 612kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.2g 食塩 3.0g	米飯 蒸し鶏のごまだれ がんもの煮物 和風ポテトサラダ キャベツの味噌汁 597kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.7g 食塩 3.0g	米飯 さわらの照り焼き さつま芋のレモン煮 ひじきの白和え しめじの味噌汁 530kcal たんぱく質 24.5g 脂質 13.3g 食塩 2.5g	米飯 鶏のハニーマスタードソース ほうれん草とえびのソー シーザーサラダ コンソメスープ 615kcal たんぱく質 26.9g 脂質 27.1g 食塩 2.4g	米飯 かれいの香り蒸し 南瓜とツナの煮つけ いんげんのごま和え おくら味噌汁 493kcal たんぱく質 27.6g 脂質 4.5g 食塩 3.3g	ちらし寿司 ぜんまいの炒り煮 チンゲン菜のなめ茸和え えのきの赤だし 480kcal たんぱく質 14.2g 脂質 7.1g 食塩 4.6g
夕食	基本食	米飯 さばのみそ煮 野菜のうま煮 茶そば 532kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.4g 食塩 3.3g	米飯 豚肉の梅風味焼き 白菜とちくわの煮びたし 冬瓜の味噌汁 511kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.9g 食塩 4.8g	米飯 ほっけの塩焼き えび豆 南瓜の味噌汁 445kcal たんぱく質 24.8g 脂質 9.1g 食塩 3.6g	米飯 肉団子の甘酢炒め 春雨サラダ わかめスープ 557kcal たんぱく質 14.9g 脂質 19.2g 食塩 2.7g	米飯 さばのしょうが煮 もずく酢 豚汁 493kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.0g 食塩 3.0g	米飯 豚のしょうが焼き 炒り豆腐 もやしの味噌汁 570kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.9g 食塩 3.4g	米飯 さわらのマヨネーズ焼き 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) 野菜のミルクスープ 560kcal たんぱく質 23.8g 脂質 20.9g 食塩 1.4g
合計		1444kcal たんぱく質 57.9g 脂質 42.1g 食塩 7.8g	1432kcal たんぱく質 51.8g 脂質 48.7g 食塩 8.5g	1467kcal たんぱく質 63.8g 脂質 44.8g 食塩 7.6g	1485kcal たんぱく質 52.2g 脂質 49.1g 食塩 6.5g	1466kcal たんぱく質 58.6g 脂質 54.3g 食塩 5.7g	1484kcal たんぱく質 67.4g 脂質 47.1g 食塩 8.0g	1459kcal たんぱく質 51.6g 脂質 49.4g 食塩 7.2g

献立メモ



*たらのムニエル バジルポン酢ソース
たらのほろほろと崩れる柔らかい
食感とにんにくの風味が加わった
バジルポン酢ソースがよく合います。



*南瓜とツナの煮つけ
旬であるほくほくとおいしい
南瓜とツナのkokが引き立つ
一品です。



週間献立表(大領)

所長 25.9.13 瀬	管理栄養士 25.9.13 岡
--	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年10月8日(水)	2025年10月9日(木)	2025年10月10日(金)	2025年10月11日(土)	2025年10月12日(日)	2025年10月13日(月)	2025年10月14日(火)
朝食	基本食	メーブルワッサン キャベツの卵とじ りんご缶 コーヒー	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 いんげんのピーナツ和え みかん缶 アップルジュース	ミニ山シュガー キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 コーヒー	ミルククリームパン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ベーコンソテー バナナ 牛乳	いちご食パン じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 牛乳
	エネルギー	385kcal	376kcal	402kcal	388kcal	472kcal	444kcal	377kcal
	たんぱく質	11.2g	11.2g	9.3g	8.4g	15.2g	12.8g	11.5g
	脂質	13.4g	16.4g	12.0g	9.2g	24.0g	17.2g	16.9g
	食塩	1.2g	0.9g	0.3g	1.4g	0.8g	0.9g	0.9g
昼食	基本食	米飯 太刀魚の蒲焼き 揚げだし豆腐 ブロッコリーのおかか和え なすの味噌汁	栗ごはん 山菜そば 白菜の青じそ和え つば漬け	米飯 豚肉の味噌炒め 卵の花 おくらのごま和え 舞茸のすまし汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース ボンゴレビアンコ フレンチサラダ コーンクリームスープ	米飯 赤魚の煮付け じゃが芋と玉ねぎの煮物 大根の和風サラダ 厚揚げの味噌汁	焼き飯 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(ぶどう)	米飯 鶏の照り焼き チンゲン菜の卵とじ そらまめの塩昆布和え 磯のりの味噌汁
	エネルギー	585kcal	439kcal	590kcal	719kcal	439kcal	618kcal	585kcal
	たんぱく質	24.7g	11.8g	17.5g	27.4g	22.2g	21.4g	29.2g
	脂質	22.5g	2.4g	25.3g	27.8g	6.0g	18.5g	20.2g
	食塩	3.3g	3.0g	2.7g	3.7g	2.9g	6.5g	3.0g
夕食	基本食	米飯 治部煮 里芋の煮っころがし 玉ねぎの味噌汁	米飯 お好み焼き 切干大根 冬瓜の味噌汁	米飯 あじフライ きんぴらごぼう わかめの味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 小松菜の辛子和え もやしの味噌汁	米飯 豚肉のボン酢炒め 五目豆 しめじの味噌汁	米飯 たらのおろし煮 れんこんとひじきのサラダ 南瓜の味噌汁	米飯 牛肉コロッケ 長芋のゆかり和え 小松菜の味噌汁
	エネルギー	504kcal	633kcal	520kcal	382kcal	542kcal	429kcal	470kcal
	たんぱく質	21.9g	19.3g	16.4g	14.4g	24.1g	20.8g	11.6g
	脂質	12.6g	24.1g	13.1g	2.9g	19.2g	7.6g	11.0g
	食塩	2.6g	2.7g	2.8g	3.1g	3.3g	2.7g	3.2g
合計	エネルギー	1474kcal	1448kcal	1512kcal	1489kcal	1453kcal	1491kcal	1432kcal
	たんぱく質	57.8g	42.3g	43.2g	50.2g	61.5g	55.0g	52.3g
	脂質	48.5g	42.9g	50.4g	39.9g	49.2g	43.3g	48.1g
	食塩	7.1g	6.6g	5.8g	8.2g	7.0g	10.1g	7.1g

献立メモ



* 豚肉の味噌炒め
キャベツ、ピーマン、人参などの
たっぷりの野菜と豚肉を甘みの
ある甜麺醬で炒めております。



* そらまめの塩昆布和え
塩昆布の旨味と塩気、
ごま油の香ばしさがやみつきに
なる味付けとなっております。

