

# 週間献立表(大領)

|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 所長<br>中<br>25.9.29<br>瀬 | 管理栄養士<br>西<br>25.9.29<br>岡 |
|-------------------------|----------------------------|

グルメ杵屋社会貢献大領の家

|    |       | 2025年10月15日(水)                                          | 2025年10月16日(木)                            | 2025年10月17日(金)                       | 2025年10月18日(土)                                    | 2025年10月19日(日)                                       | 2025年10月20日(月)                           | 2025年10月21日(火)                                       |
|----|-------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 朝食 | 基本食   | 北海道ミルクパン<br>パンブキンサラダ<br>りんご缶<br>アップルジュース                | ミニショコラツイスト<br>コブサラダ<br>黄桃缶<br>コーヒー        | ミニ食パン<br>ミートボール<br>みかん缶<br>牛乳        | レーズンドッグ<br>ほうれん草と卵のソテー<br>りんご缶<br>コーヒー            | ミニ黒糖ツイスト<br>カレーソテー<br>みかん缶<br>アップルジュース               | 北海道ミルクパン<br>ベーコンソテー<br>いちごヨーグルト<br>牛乳    | こしあんパン<br>ブロッコリーサラダ<br>黄桃缶<br>アップルジュース               |
|    | エネルギー | 358kcal                                                 | 370kcal                                   | 406kcal                              | 373kcal                                           | 351kcal                                              | 399kcal                                  | 448kcal                                              |
|    | たんぱく質 | 4.4g                                                    | 8.2g                                      | 16.4g                                | 11.2g                                             | 5.1g                                                 | 14.0g                                    | 10.8g                                                |
|    | 脂質    | 13.0g                                                   | 13.6g                                     | 20.2g                                | 10.7g                                             | 10.8g                                                | 19.0g                                    | 9.7g                                                 |
|    | 食塩    | 0.7g                                                    | 0.7g                                      | 1.3g                                 | 1.5g                                              | 0.8g                                                 | 1.0g                                     | 0.6g                                                 |
| 昼食 | 基本食   | 米飯<br>かれいの青じそ香味焼き<br>ちくわと大根のうま煮<br>焼きなすのおひたし<br>おぐらの味噌汁 | 親子丼<br>里芋のゆずみそかけ<br>おぐらのしょうが和え<br>素麺のすまし汁 | シーフードカレー<br>マカロニサラダ<br>柿             | 米飯<br>豚肉の甘辛焼き<br>さつま芋の煮物<br>もやしのさっぱり和え<br>ごぼうの味噌汁 | 米飯<br>白身魚の磯辺揚げ<br>厚揚げのそぼろあんかけ<br>れんこんの梅和え<br>玉ねぎの味噌汁 | 米飯<br>クリームシチュー<br>にんじんとツナのサラダ<br>フルーツポンチ | 米飯<br>麻婆豆腐<br>えび水餃子のあんかけ<br>もやしとザーサイの和え物<br>中華風コンスープ |
|    | エネルギー | 417kcal                                                 | 599kcal                                   | 637kcal                              | 648kcal                                           | 642kcal                                              | 603kcal                                  | 635kcal                                              |
|    | たんぱく質 | 23.1g                                                   | 24.7g                                     | 19.3g                                | 22.2g                                             | 29.2g                                                | 18.1g                                    | 22.6g                                                |
|    | 脂質    | 6.0g                                                    | 13.9g                                     | 17.7g                                | 20.3g                                             | 20.1g                                                | 16.5g                                    | 21.5g                                                |
|    | 食塩    | 3.3g                                                    | 3.6g                                      | 4.0g                                 | 3.8g                                              | 3.0g                                                 | 2.4g                                     | 4.9g                                                 |
| 夕食 | 基本食   | 米飯<br>豚肉のトンテキ風炒め<br>ビーンズサラダ<br>コンソメスープ                  | 米飯<br>さわらの利休焼き<br>温奴<br>舞茸の味噌汁            | 米飯<br>おでん<br>キャベツとねぎのポン酢和え<br>南瓜の味噌汁 | 米飯<br>たらのバター醤油焼き<br>いんげんと椎茸のごま和え<br>白菜の味噌汁        | 米飯<br>照り焼き豆腐ハンバーグ<br>なめこのネバネバ和え<br>巻き麩の味噌汁           | 米飯<br>干草焼き<br>南瓜の煮つけ<br>里芋の味噌汁           | 米飯<br>さばの塩焼き<br>じゃが煮<br>キャベツの味噌汁                     |
|    | エネルギー | 685kcal                                                 | 511kcal                                   | 445kcal                              | 447kcal                                           | 489kcal                                              | 477kcal                                  | 450kcal                                              |
|    | たんぱく質 | 19.4g                                                   | 27.2g                                     | 17.5g                                | 24.0g                                             | 16.5g                                                | 17.6g                                    | 22.0g                                                |
|    | 脂質    | 35.9g                                                   | 18.0g                                     | 8.2g                                 | 5.7g                                              | 16.1g                                                | 9.0g                                     | 9.7g                                                 |
|    | 食塩    | 2.8g                                                    | 2.2g                                      | 3.4g                                 | 2.0g                                              | 2.5g                                                 | 2.9g                                     | 2.8g                                                 |
| 合計 | エネルギー | 1460kcal                                                | 1480kcal                                  | 1488kcal                             | 1468kcal                                          | 1482kcal                                             | 1479kcal                                 | 1533kcal                                             |
|    | たんぱく質 | 46.9g                                                   | 60.1g                                     | 53.2g                                | 57.4g                                             | 50.8g                                                | 49.7g                                    | 55.4g                                                |
|    | 脂質    | 54.9g                                                   | 45.5g                                     | 46.1g                                | 36.7g                                             | 47.0g                                                | 44.5g                                    | 40.9g                                                |
|    | 食塩    | 6.8g                                                    | 6.5g                                      | 8.7g                                 | 7.3g                                              | 6.3g                                                 | 6.3g                                     | 8.3g                                                 |

献立メモ



\* シーフードカレー  
小柱、えび、あさりなどの  
魚介のうまみがたっぷりな  
食べ応えのある一品です。



\* にんじんとツナのサラダ  
にんじん、玉ねぎ、ツナに  
優しい甘さのレーズンを加え  
風味豊かな一品に仕上げています。





# 週間献立表(大領)

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 所長<br>25.9.29<br>瀬 | 管理栄養士<br>25.9.29<br>岡 |
|--------------------|-----------------------|

グルメ杵屋社会貢献大領の家

|    |       | 2025年10月22日(水)                      | 2025年10月23日(木)                                        | 2025年10月24日(金)                              | 2025年10月25日(土)                                     | 2025年10月26日(日)                             | 2025年10月27日(月)                                               | 2025年10月28日(火)                                      |
|----|-------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 朝食 | 基本食   | ミニ食パン<br>キャベツの卵とじ<br>みかん缶<br>牛乳     | ジャムパン<br>キャベツのコンソメ煮込み<br>りんご缶<br>牛乳                   | こしあんパン<br>ほうれん草のソテー<br>白桃缶<br>牛乳            | 北海道ミルクパン<br>ウインナーソテー<br>黄桃缶<br>牛乳                  | チョコ食パン<br>ほうれん草と卵のソテー<br>バナナ<br>アップルジュース   | いちご食パン<br>コールスローサラダ<br>りんご缶<br>牛乳                            | レーズンドッグ<br>白菜のスープ煮<br>黄桃缶<br>牛乳                     |
|    | エネルギー | 357kcal                             | 376kcal                                               | 476kcal                                     | 361kcal                                            | 421kcal                                    | 343kcal                                                      | 398kcal                                             |
|    | たんぱく質 | 14.8g                               | 12.3g                                                 | 17.0g                                       | 12.0g                                              | 9.8g                                       | 11.4g                                                        | 13.1g                                               |
|    | 脂質    | 17.0g                               | 12.3g                                                 | 16.1g                                       | 18.0g                                              | 10.8g                                      | 16.5g                                                        | 17.0g                                               |
|    | 食塩    | 1.1g                                | 1.0g                                                  | 1.4g                                        | 1.0g                                               | 1.0g                                       | 0.7g                                                         | 1.4g                                                |
| 昼食 | 基本食   | 海鮮ちらし寿司<br>白菜の和え物<br>つば漬け<br>大根の赤だし | 米飯<br>かにクリームコロッケ<br>長芋とアスパラのソテー<br>オニオンサラダ<br>コンソメスープ | 秋の吹き寄せご飯<br>卵あんかけうどん<br>おくらのおさりと和え<br>ミルク寒天 | 米飯<br>赤魚の西京焼き<br>昆布豆<br>胡瓜の和風サラダ<br>磯のりのすまし汁       | ねぎ塩豚丼<br>高野豆腐の含め煮<br>小松菜のわさび和え<br>さつま芋の味噌汁 | 米飯<br>たらこのムニエル マスタードソース<br>茄子のペペロンチーノ<br>パンプキンサラダ<br>ミネストローネ | 米飯<br>鶏のから揚げ<br>れんこんのきんぴら<br>チンゲン菜のおひたし<br>じゃが芋の味噌汁 |
|    | エネルギー | 551kcal                             | 557kcal                                               | 523kcal                                     | 434kcal                                            | 645kcal                                    | 643kcal                                                      | 600kcal                                             |
|    | たんぱく質 | 33.9g                               | 12.6g                                                 | 17.3g                                       | 25.0g                                              | 20.3g                                      | 25.2g                                                        | 21.9g                                               |
|    | 脂質    | 8.4g                                | 18.1g                                                 | 4.3g                                        | 7.2g                                               | 27.2g                                      | 21.4g                                                        | 22.9g                                               |
|    | 食塩    | 5.3g                                | 3.0g                                                  | 3.2g                                        | 2.4g                                               | 2.8g                                       | 3.0g                                                         | 2.7g                                                |
| 夕食 | 基本食   | 米飯<br>鶏つくねと根菜の煮物<br>ごま豆腐<br>えのきの味噌汁 | 米飯<br>太刀魚のねぎみそ焼き<br>チンゲン菜と厚揚げの炒め煮<br>あさりのすまし汁         | 米飯<br>豚肉の甘辛ソース焼き<br>根菜とちくわの炒め煮<br>冬瓜の味噌汁    | 米飯<br>タンドリーチキン<br>ブロッコリーとたまごのサラダ<br>じゃがいものポタージュスープ | 米飯<br>さわらのおろし煮<br>もやしとちくわのごま酢和え<br>なめこの味噌汁 | 米飯<br>オムレツ 和風あんかけ<br>大根の青じそ和え<br>とろろ昆布の味噌汁                   | 米飯<br>かれいの煮付け<br>空豆とえびの塩炒め<br>舞茸の味噌汁                |
|    | エネルギー | 510kcal                             | 526kcal                                               | 557kcal                                     | 654kcal                                            | 430kcal                                    | 473kcal                                                      | 422kcal                                             |
|    | たんぱく質 | 18.2g                               | 22.3g                                                 | 20.0g                                       | 25.4g                                              | 23.3g                                      | 22.8g                                                        | 28.3g                                               |
|    | 脂質    | 6.9g                                | 21.6g                                                 | 19.4g                                       | 27.1g                                              | 9.5g                                       | 14.0g                                                        | 6.1g                                                |
|    | 食塩    | 2.8g                                | 3.4g                                                  | 3.0g                                        | 2.9g                                               | 2.7g                                       | 3.6g                                                         | 2.2g                                                |
| 合計 | エネルギー | 1418kcal                            | 1459kcal                                              | 1556kcal                                    | 1449kcal                                           | 1496kcal                                   | 1459kcal                                                     | 1420kcal                                            |
|    | たんぱく質 | 66.9g                               | 47.2g                                                 | 54.3g                                       | 62.4g                                              | 53.4g                                      | 59.4g                                                        | 63.3g                                               |
|    | 脂質    | 32.3g                               | 52.0g                                                 | 39.8g                                       | 52.3g                                              | 47.5g                                      | 51.9g                                                        | 46.0g                                               |
|    | 食塩    | 9.2g                                | 7.4g                                                  | 7.6g                                        | 6.3g                                               | 6.5g                                       | 7.3g                                                         | 6.3g                                                |

献立メモ



\* 海鮮ちらし  
今年度も年に1度のがんに寿司の日にかわって、海鮮ちらし寿司を提供します。是非お楽しみください。



\* ミルク寒天  
刻んだみかん、キウイが入った優しい味わいの寒天となっております。お口直しにお召し上がりください。



# 週間献立表(大領)

|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 所長<br>中<br>25.9.29<br>瀬 | 管理栄養士<br>西<br>25.9.29<br>岡 |
|-------------------------|----------------------------|

グルメ軒屋社会貢献大領の家

|    |                            | 2025年10月29日(水)                                  | 2025年10月30日(木)                                        | 2025年10月31日(金)                            |                                   |  |  |  |
|----|----------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|
| 朝食 | 基本食                        | りんりんりんご<br>いんげんのピーナツ和え<br>みかん缶<br>コーヒー          | メーブルワッサン<br>パンプキンサラダ<br>いちごヨーグルト<br>牛乳                | ミニショコラツイスト<br>チンゲン菜のサラダ<br>りんご缶<br>コーヒー   |                                   |  |  |  |
|    |                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩                      | 433kcal<br>12.3g<br>11.0g<br>1.0g                     | 503kcal<br>14.8g<br>24.8g<br>1.1g         | 366kcal<br>9.7g<br>12.9g<br>0.8g  |  |  |  |
|    |                            |                                                 |                                                       |                                           |                                   |  |  |  |
|    |                            |                                                 |                                                       |                                           |                                   |  |  |  |
| 昼食 | 基本食                        | ちりめんごはん<br>塩焼きそば<br>切干大根のナムル<br>杏仁豆腐<br>わかめの味噌汁 | 米飯<br>さわらの山椒焼き<br>じゃが芋とひき肉の炒め煮<br>大根の梅おかか和え<br>なすの味噌汁 | オムライス<br>ジャーマンポテト<br>キャベツのサラダ<br>クラムチャウダー |                                   |  |  |  |
|    |                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩                      | 640kcal<br>20.2g<br>17.3g<br>4.0g                     | 504kcal<br>24.5g<br>13.0g<br>3.0g         | 692kcal<br>21.8g<br>28.8g<br>3.1g |  |  |  |
|    |                            |                                                 |                                                       |                                           |                                   |  |  |  |
|    |                            |                                                 |                                                       |                                           |                                   |  |  |  |
| 夕食 | 基本食                        | 米飯<br>柳川風<br>冬瓜のかに風あんかけ<br>おぐらの味噌汁              | 米飯<br>豚肉のスタミナ焼き<br>小松菜の煮びたし<br>玉ねぎの味噌汁                | 米飯<br>さばの照り焼き<br>厚揚げのみぞれ煮<br>もやしの味噌汁      |                                   |  |  |  |
|    |                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩                      | 469kcal<br>21.7g<br>9.5g<br>3.0g                      | 494kcal<br>20.4g<br>15.6g<br>2.9g         | 475kcal<br>25.4g<br>14.2g<br>2.3g |  |  |  |
|    |                            |                                                 |                                                       |                                           |                                   |  |  |  |
|    |                            |                                                 |                                                       |                                           |                                   |  |  |  |
| 合計 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 1542kcal<br>54.2g<br>37.8g<br>8.0g              | 1501kcal<br>59.7g<br>53.4g<br>7.0g                    | 1533kcal<br>56.9g<br>55.9g<br>6.2g        |                                   |  |  |  |
|    |                            |                                                 |                                                       |                                           |                                   |  |  |  |
|    |                            |                                                 |                                                       |                                           |                                   |  |  |  |
|    |                            |                                                 |                                                       |                                           |                                   |  |  |  |

献立メモ



\*塩焼きそば  
豚バラ肉、キャベツ、にらなど  
具沢山で、またごま油の風味が広がり  
食欲をそそる味付けとなっております。



\*10/31  
HAPPY HALLOWEEN

