

週間献立表(大領)

所長 中 25.10.10 瀬	管理栄養士 安 25.10.09 井
--	---

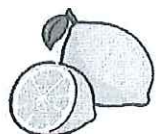
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年11月1日(土)	2025年11月2日(日)	2025年11月3日(月)	2025年11月4日(火)	2025年11月5日(水)	2025年11月6日(木)	2025年11月7日(金)
朝食	基本食	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳 376kcal 12.3g 12.3g 1.0g	北海道ミルクパン ほうれん草と卵のソテー みかん缶 コーヒー 332kcal 4.7g 12.1g 1.2g	いちご食パン じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 アップルジュース 333kcal 4.7g 9.1g 0.7g	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 ベーコンソテー りんご缶 コーヒー 347kcal 8.5g 15.0g 1.1g	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 ブロッコリーサラダ みかん缶 コーヒー 429kcal 10.6g 13.5g 1.2g
昼食	基本食	米飯 たらしの利休焼き 茄子の揚げ煮 さつま芋の白和え ごぼうの味噌汁 562kcal 24.8g 17.4g 3.0g	キーマカレー フレンチサラダ バナナヨーグルト 706kcal 22.5g 24.6g 4.1g	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 切干大根 おくらのごま和え わかめの味噌汁 556kcal 22.3g 14.5g 3.4g	米飯 鶏もも肉のレモンペッパー焼き 小松菜のソテー ビーンズサラダ コーンクリームスープ 748kcal 26.9g 33.7g 3.3g	豚丼 卵の花 焼きなすのおひたし 冬瓜の味噌汁 642kcal 18.9g 25.1g 3.7g	ひじきごはん にゅうめん 長芋とささみの梅和え フルーチェ(りんご) 529kcal 19.6g 6.4g 6.8g	米飯 太刀魚の蒲焼き 大根とあさりの煮物 白菜の塩昆布和え わかめの味噌汁 523kcal 19.7g 18.9g 3.8g
夕食	基本食	米飯 大根と豚バラの煮物 長芋と桜海老の酢の物 おくらの味噌汁 519kcal 17.0g 15.8g 2.3g	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き れんこんのきんぴら えのきの味噌汁 517kcal 19.1g 19.9g 2.9g	米飯 豚肉のプルコギ風炒め 春雨サラダ 中華スープ 647kcal 16.4g 32.1g 2.1g	米飯 かれいの香り蒸し 里芋の煮っころがし あさりの味噌汁 390kcal 23.0g 2.4g 3.3g	米飯 かぼちゃコロッケ 春菊のポン酢和え しめじの味噌汁 459kcal 12.1g 11.9g 2.7g	米飯 さわらの西京焼き 揚げだし豆腐 かき玉汁 481kcal 23.4g 14.4g 1.8g	米飯 鶏の照り焼き黒酢風味 昆布豆 磯のりの味噌汁 548kcal 24.8g 18.7g 2.1g
合計	イネキ たんばく質 脂質 食塩	1457kcal 54.1g 45.5g 6.3g	1555kcal 52.0g 56.6g 8.2g	1536kcal 43.4g 55.7g 6.2g	1559kcal 66.6g 56.8g 7.9g	1448kcal 39.5g 52.0g 7.5g	1427kcal 56.1g 41.0g 9.4g	1500kcal 55.1g 51.1g 7.1g

献立メモ



* 鶏もも肉のレモンペッパー焼き
さわやかなレモンの香りと
ガーリックの旨みが食欲をそそります。



* にゅうめん
寒くなってきたので温かいだしの
素麺を食べて身体を温めましょう。



週間献立表(大領)

所長 中 25.10.10 瀬	管理栄養士 安 25.10.09 井
--	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年11月8日(土)	2025年11月9日(日)	2025年11月10日(月)	2025年11月11日(火)	2025年11月12日(水)	2025年11月13日(木)	2025年11月14日(金)
朝食	基本食	レーズンドッグ カレーソテー りんご缶 牛乳	ミニ食パン パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	りんりんりんご 白菜のスープ煮 みかん缶 コーヒー	メーブルワッサン ミモザサラダ 白桃缶 牛乳	ミルククリームパン ウインナーソテー いちごヨーグルト アップルジュース	いちご食パン キャベツの卵とじ りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン いんげんのピーナツ和え バナナ コーヒー
	エネルギー	386kcal	391kcal	394kcal	406kcal	454kcal	360kcal	457kcal
	たんぱく質	12.3g	10.9g	9.5g	13.9g	9.3g	14.7g	11.4g
	脂質	16.5g	20.3g	11.3g	19.3g	16.1g	16.8g	12.4g
	食塩	1.2g	0.9g	1.7g	0.8g	1.0g	1.1g	0.4g
昼食	基本食	米飯 八宝菜 焼き餃子 もやしのナムル 中華スープ	米飯 かれいのしょうが煮 ぜんまいの炒り煮 いんげんの酢味噌和え 素麺のすまし汁	ゆかりごはん お好み焼き 炒り豆腐 なめこのネバネバ和え ごぼうの味噌汁	ゆずの炊き込みごはん きつねうどん ブロッコリーのおかか和え 桜漬け	米飯 鶏の山椒焼き 厚揚げのみぞれ煮 チンゲン菜の辛子和え じゃが芋の味噌汁	米飯 さわらの柚子みそ焼き 里芋の含め煮 ごぼうサラダ 磯のりのすまし汁	鶏肉の照り焼き丼 あさりの卵とじ 大根とかにかまの青じそ和え わかめの味噌汁
	エネルギー	576kcal	493kcal	690kcal	449kcal	553kcal	584kcal	667kcal
	たんぱく質	20.2g	27.4g	23.8g	15.6g	24.8g	24.6g	29.7g
	脂質	22.7g	5.7g	25.3g	7.5g	21.5g	16.1g	23.9g
	食塩	3.8g	3.1g	3.9g	4.8g	2.8g	3.4g	3.3g
夕食	基本食	米飯 さばの塩焼き がんもの炊合せ 厚揚げの味噌汁	米飯 チキンのトマト煮 ポテトサラダ コンソメスープ	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 小松菜のしょうが醤油和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き さつま芋のレモン煮 冬瓜の味噌汁	米飯 たらこのムニエル バジルポン酢ソース キャロットラペ かぼちゃのコンソメスープ	米飯 豚じゃが ほうれん草とひじきのおひたし おくら味噌汁	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ もやしのごま酢和え キャベツの味噌汁
	エネルギー	472kcal	598kcal	501kcal	578kcal	434kcal	530kcal	405kcal
	たんぱく質	25.9g	19.1g	21.6g	18.7g	20.4g	15.4g	13.9g
	脂質	15.0g	24.2g	12.9g	17.8g	9.6g	16.2g	2.5g
	食塩	3.1g	3.0g	3.1g	2.7g	2.0g	2.3g	3.2g
合計	エネルギー	1434kcal	1482kcal	1585kcal	1433kcal	1441kcal	1474kcal	1529kcal
	たんぱく質	58.4g	57.4g	54.9g	48.2g	54.5g	54.7g	55.0g
	脂質	53.2g	50.2g	49.5g	44.6g	47.2g	49.1g	38.8g
	食塩	8.1g	7.0g	8.7g	8.3g	5.8g	6.8g	6.9g

献立メモ



*ゆずの炊き込みごはん
炊きあがりにゆずの皮を入れることで
ゆずの香りが広がります。



*鶏肉の照り焼き丼
照り焼きの甘辛い味付けでごはんが進みます。
お好みでマヨネーズをつけてアレンジしてみてください。