

週間献立表(大領)

所長 中 25.10.27 瀬	管理栄養士 安 25.10.23 井
--------------------------	-----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年11月15日(土)	2025年11月16日(日)	2025年11月17日(月)	2025年11月18日(火)	2025年11月19日(水)	2025年11月20日(木)	2025年11月21日(金)
朝食	基本食	こしあんパン 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 450kcal 15.9g 13.8g 0.7g	チョコ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 アップルジュース 341kcal 5.0g 10.0g 0.7g	ミニショコラツイスト キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 牛乳 401kcal 12.7g 19.0g 1.0g	北海道ミルクパン ミートボール りんご缶 牛乳 421kcal 16.7g 20.7g 1.3g	レーズンドッグ カレーソテー みかん缶 アップルジュース 338kcal 5.5g 7.7g 1.0g	ミニいちごツイスト チンゲン菜のサラダ 黄桃缶 牛乳 393kcal 14.4g 17.5g 0.8g	ミニ食パン ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 牛乳 359kcal 14.9g 17.4g 1.2g
昼食	基本食	米飯 赤魚の煮付け じゃが芋とひき肉の炒め煮 れんこんとひじきのサラダ 舞茸の味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 516kcal 23.5g 12.0g 2.6g	米飯 ポークチャップ 和風きのこスパゲティ パンプキンサラダ 野菜のミルクスープ 754kcal 27.4g 32.0g 3.6g	米飯 さばのしょうが煮 きんぴらごぼう 白菜とちくわの煮びたし しめじの味噌汁 508kcal 24.4g 12.5g 3.4g	米飯 豚肉のボン酢炒め えび豆 焼きなすのごま和え とろろ昆布の味噌汁 568kcal 25.9g 19.8g 3.3g	高菜ごはん 塩ラーメン 大根の中華風サラダ 杏仁豆腐 578kcal 18.9g 13.5g 6.2g	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 南瓜の煮つけ もやしのさっぱり和え えのきの味噌汁 587kcal 20.6g 19.3g 3.2g	米飯 鶏のから揚げ 温奴 白菜の和え物 玉ねぎの味噌汁 593kcal 24.1g 24.6g 2.3g
夕食	基本食	米飯 干草焼き 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え 厚揚げの味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 458kcal 19.4g 12.0g 3.3g	米飯 ほっけの塩焼き キャベツのゆかり和え 里芋の味噌汁 384kcal 19.7g 6.1g 4.1g	米飯 メンチカツ にんじんとツナのサラダ コンソメスープ 525kcal 16.0g 15.8g 2.1g	米飯 オムレツ 和風あんかけ 胡瓜の和風サラダ じゃが芋の味噌汁 485kcal 23.6g 14.0g 3.5g	米飯 治部煮 いんげんのおひたし 舞茸の味噌汁 519kcal 24.2g 14.9g 2.2g	米飯 かれいの香草焼き 角切り野菜のサラダ たまごのコンソメスープ 440kcal 22.5g 9.8g 1.9g	米飯 肉団子の甘酢炒め きゅうりのピリ辛和え おくら味噌汁 539kcal 15.4g 20.0g 3.3g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1424kcal 58.8g 37.8g 6.6g	1479kcal 52.1g 48.1g 8.4g	1434kcal 53.1g 47.3g 6.5g	1474kcal 66.2g 54.5g 8.1g	1435kcal 48.6g 36.1g 9.4g	1420kcal 57.5g 46.6g 5.9g	1491kcal 54.4g 62.0g 6.8g

献立メモ



*塩ラーメン
鯛の旨みにアサリやホタテの旨みが詰まった
ラーメンです。あっさりしており
ペロリと召し上がられますよ。



*豚肉の甘辛ソース焼き
ウスターソース、みりん、しょうゆの甘辛ソースを
絡め焼きました。甘辛ソースがごはんがすすみます。

週間献立表(大領)

所長 中 25.10.27 瀬	管理栄養士 安 25.10.23 井
--------------------------	-----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年11月22日(土)	2025年11月23日(日)	2025年11月24日(月)	2025年11月25日(火)	2025年11月26日(水)	2025年11月27日(木)	2025年11月28日(金)
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト コールスローサラダ いちごヨーグルト コーヒー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 417kcal 9.7g 15.0g 0.9g	ジャムパン 白菜のピーナッツ和え バナナ 牛乳 487kcal 14.6g 14.4g 0.5g	こしあんパン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳 496kcal 17.6g 18.1g 1.2g	北海道ミルクパン パンピンクサラダ 黄桃缶 コーヒー 364kcal 6.2g 14.8g 0.9g	メーブルワッサン ほうれん草のソテー みかん缶 アップルジュース 372kcal 7.3g 12.9g 1.2g	チョコ食パン ブロッコリーサラダ りんご缶 牛乳 381kcal 13.5g 20.4g 0.7g	レーズンドッグ 白菜のスープ煮 黄桃缶 牛乳 398kcal 13.1g 17.0g 1.4g
昼食	基本食	牛丼 じゃが煮 小松菜のわさび和え 冬瓜の味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 518kcal 21.6g 7.6g 3.7g	米飯 たらのバター醤油焼き 長芋のソテー 玉ねぎサラダ ミネストローネ 505kcal 24.1g 11.2g 2.1g	さつま芋ごはん わかめうどん チンゲン菜のおかか和え 柿 409kcal 9.8g 2.9g 3.6g	米飯 さばのみそ煮 冬瓜のかに風あんかけ おくらしょうが和え 素麺のすまし汁 493kcal 25.2g 11.4g 3.8g	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華炒め もやしとザーサイの和え物 中華風コーンスープ 584kcal 24.8g 20.8g 3.8g	米飯 白身魚の磯辺揚げ チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 れんこんの梅和え ごぼうの味噌汁 583kcal 24.3g 16.2g 3.0g	木の葉丼 さつま芋の煮物 ほうれん草の和風サラダ とろろ昆布の味噌汁 585kcal 21.9g 11.1g 4.0g
夕食	基本食	米飯 さわらのおろし煮 里芋のそぼろあんかけ ごぼうの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 479kcal 24.2g 9.4g 2.9g	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ 切干大根のナムル 卵の中華風スープ 452kcal 19.4g 15.5g 1.4g	米飯 田舎風煮 もずく酢 大根の味噌汁 580kcal 16.4g 21.0g 3.3g	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 小松菜のソテー じゃがいものポタージュスープ 602kcal 22.7g 23.5g 3.6g	米飯 おでん いんげんのごま和え わかめの味噌汁 487kcal 18.5g 8.9g 3.1g	米飯 豚のしょうが焼き きゅうりとコーンの甘酢和え 舞茸の味噌汁 539kcal 20.1g 21.6g 2.9g	米飯 太刀魚の塩焼き 長芋の青じそ和え なすの味噌汁 484kcal 19.7g 16.0g 2.6g
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1414kcal 55.5g 32.0g 7.5g	1444kcal 58.1g 41.1g 4.0g	1485kcal 43.8g 42.0g 8.1g	1459kcal 54.1g 49.7g 8.3g	1443kcal 50.6g 42.6g 8.1g	1503kcal 57.9g 58.2g 6.6g	1467kcal 54.7g 44.1g 8.0g

献立メモ



* さばのみそ煮
じっくり煮込むことで、味噌がさばに染みてごはんが進みます。



* 白身魚の磯辺揚げ
衣に青のりを加えることで風味が増えます。
身は柔らかく食べやすい一品です。塩味が付いていますが
お好みで大根おろしをつけてお召し上がりください。

週間献立表(大領)

中 25.10.27 瀬	安 25.10.23 井
---	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年11月29日(土)	2025年11月30日(日)					
朝食	基本食	いちご食パン キャベツの卵とじ みかん缶 牛乳	ミニショコラツイスト ウインナーソーテ 白桃缶 牛乳					
	エネルギー	356kcal	422kcal					
	たんぱく質	14.7g	13.3g					
	脂質	16.8g	21.1g					
	食塩	1.1g	1.1g					
昼食	基本食	ふりかけごはん 焼きそば おくらのあっさり和え 種なし巨峰 あさりの味噌汁	米飯 クリームシチュー 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) フルーツポンチ					
	エネルギー	598kcal	594kcal					
	たんぱく質	19.5g	16.9g					
	脂質	14.4g	16.0g					
	食塩	5.5g	2.5g					
夕食	基本食	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ キャベツと桜えびのボン酢和え もやしの味噌汁	米飯 かれいの煮付け 野菜のうま煮 えのきの味噌汁					
	エネルギー	487kcal	419kcal					
	たんぱく質	18.2g	23.5g					
	脂質	16.3g	7.6g					
	食塩	2.9g	2.8g					
合計	エネルギー	1441kcal	1435kcal					
	たんぱく質	52.4g	53.7g					
	脂質	47.5g	44.7g					
	食塩	9.5g	6.4g					

献立メモ



* 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)
ラタトゥイユはフランスの郷土料理でフランス語で「野菜の煮込み」のことを言います。茄子、玉ねぎ、ピーマンをトマトと一緒に煮込んでおり、たっぷり野菜が摂れる献立です。

