

週間献立表(大領)

所長 中 75.11.20 瀬	管理栄養士 西 25.11.20 岡
--------------------------	-----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年12月1日(月)	2025年12月2日(火)	2025年12月3日(水)	2025年12月4日(木)	2025年12月5日(金)	2025年12月6日(土)	2025年12月7日(日)
朝食	基本食	ジャムパン コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳 エネルギーたんぱく質脂質食塩 391kcal 12.7g 13.6g 0.8g	メーブルワッサン ミートボール みかん缶 牛乳 468kcal 17.8g 22.6g 1.4g	いちご食パン じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 コーヒー 339kcal 6.5g 10.9g 0.9g	北海道ミルクパン 白菜のピーナッツ和え 黄桃缶 牛乳 356kcal 12.4g 17.7g 0.4g	チョコ食パン パンプキンサラダ いちごヨーグルト アップルジュース 404kcal 6.8g 15.3g 0.8g	北海道ミルクパン キャベツの卵とじ 白桃缶 コーヒー 334kcal 10.1g 11.5g 1.1g	ミニ抹茶ツイスト 白菜のスープ煮 みかん缶 牛乳 419kcal 13.6g 21.4g 1.2g
昼食	基本食	米飯 牛肉コロッケ 里芋の利休味噌かけ キャベツの青じそ和え 茶そば エネルギーたんぱく質脂質食塩 570kcal 14.2g 13.3g 3.0g	米飯 豚肉のプルコギ風炒め 焼き餃子 もやしのナムル わかめスープ 632kcal 18.3g 28.5g 2.5g	米飯 さわらの照り焼き 南瓜とツナの煮つけ ひじきの白和え じゃが芋の味噌汁 555kcal 26.8g 14.4g 2.9g	米飯 ねぎ塩豚丼 炒り豆腐 おくらのごま和え 玉ねぎの味噌汁 659kcal 21.5g 12.6g 3.1g	米飯 赤魚の西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え かき玉汁 491kcal 30.2g 12.6g 2.3g	米飯 かやくごはん にゅうめん 白菜の和え物 ミルク寒天 530kcal 16.5g 5.6g 6.6g	米飯 鶏のハニーマスタードソース チリコンカン フレンチサラダ コンソメスープ 649kcal 28.5g 27.3g 2.6g
夕食	基本食	米飯 筑前煮 ごま豆腐 舞茸の味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 536kcal 16.8g 9.9g 2.9g	米飯 たらのおろし煮 白菜のゆかり和え とろろ昆布の味噌汁 341kcal 20.2g 2.0g 2.8g	米飯 鶏のバジル焼き ビーンズサラダ コンソメスープ 606kcal 23.4g 27.4g 2.1g	米飯 かれいの香り蒸し そらまめの塩昆布和え キャベツの味噌汁 402kcal 25.7g 4.3g 3.1g	米飯 豚肉のスタミナ焼き 茄子の揚げ煮 大根の味噌汁 535kcal 19.2g 20.3g 2.7g	米飯 さわらの利休焼き 和風ポテトサラダ わかめの味噌汁 546kcal 25.7g 19.6g 2.5g	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ チンゲン菜のわさび和え 里芋の味噌汁 389kcal 13.9g 2.9g 3.2g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1497kcal 43.7g 36.8g 6.7g	1441kcal 56.3g 53.1g 6.7g	1500kcal 56.7g 52.7g 5.9g	1417kcal 59.6g 49.6g 6.6g	1430kcal 56.2g 48.2g 5.8g	1410kcal 52.3g 36.7g 10.2g	1457kcal 56.0g 51.6g 7.0g

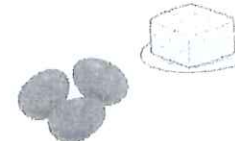
献立メモ



* 豚肉のプルコギ風炒め
豚肉、にら、もやしなどを
コチュジャンで炒め、甘辛な
味付けでごはんが進みます。



* 炒り豆腐
木綿豆腐と卵にちくわ、いんげんなどを
加え、彩り豊かな優しい味わいのホッと
する一品になっております。



週間献立表(大領)

	
---	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年12月8日(月)	2025年12月9日(火)	2025年12月10日(水)	2025年12月11日(木)	2025年12月12日(金)	2025年12月13日(土)	2025年12月14日(日)
朝食	基本食	ミルククリームパン キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 牛乳	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 じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 コーヒー	チョコ食パン 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 ミモザサラダ 白桃缶 アップルジュース
	エネルギー	427kcal	376kcal	402kcal	437kcal	381kcal	444kcal	299kcal
	たんぱく質	13.0g	11.2g	9.3g	8.9g	13.5g	12.8g	5.6g
	脂質	19.7g	16.4g	12.0g	10.9g	20.4g	17.2g	8.9g
	食塩	1.0g	0.9g	0.3g	1.4g	0.7g	0.9g	0.5g
昼食	基本食	米飯 豚肉の味噌炒め れんこんのきんぴら もやしのごま酢和え あさりのすまし汁	米飯 さばの甘辛揚げ 里芋の含め煮 白菜とちくわの煮びたし おくら味噌汁	米飯 味噌ラーメン きゅうりのピリ辛和え フルーチェ(ぶどう)	米飯 太刀魚の蒲焼き 卵の花 ごぼうサラダ えのきの味噌汁	米飯 ポークチャップ ボンゴレビアンコ シーザーサラダ コーンクリームスープ	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 五目豆 おくらしょうが和え 粕汁	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 根菜とちくわの炒め煮 大根のおかか和え じゃが芋の味噌汁
	エネルギー	586kcal	620kcal	598kcal	618kcal	753kcal	619kcal	554kcal
	たんぱく質	17.4g	23.9g	19.0g	21.2g	25.2g	28.8g	24.3g
	脂質	24.2g	18.0g	15.4g	20.0g	29.7g	19.1g	12.4g
	食塩	2.7g	4.1g	7.5g	3.4g	3.7g	3.9g	3.7g
夕食	基本食	米飯 たらねぎポン酢ソース がんもの煮物 ごぼうの味噌汁	米飯 豚じゃが 大根のかに風あんかけ しめじの味噌汁	米飯 かれいのチーズ焼き アスパラとじゃが芋のサラダ 野菜のミルクスープ	米飯 鶏の柚子胡椒焼き 長芋と桜海老の酢の物 キャベツの味噌汁	米飯 赤魚の塩焼き 温奴 玉ねぎの味噌汁	米飯 干草焼き いんげんのおひたし なすの味噌汁	米飯 八宝菜 春雨サラダ 中華風コーンスープ
	エネルギー	407kcal	541kcal	543kcal	472kcal	382kcal	468kcal	571kcal
	たんぱく質	23.4g	15.4g	23.7g	22.9g	21.6g	19.9g	19.4g
	脂質	7.0g	16.0g	18.5g	12.6g	6.7g	10.5g	21.1g
	食塩	4.1g	2.6g	2.4g	2.6g	2.3g	2.6g	3.6g
合計	エネルギー	1420kcal	1537kcal	1543kcal	1527kcal	1516kcal	1531kcal	1424kcal
	たんぱく質	53.8g	50.5g	52.0g	53.0g	60.3g	61.5g	49.3g
	脂質	50.9g	50.4g	45.9g	49.5g	56.8g	46.8g	42.4g
	食塩	7.8g	7.6g	10.2g	7.4g	6.7g	7.4g	7.8g

献立メモ



*味噌ラーメン
コク深い味噌スープが中華麺に絡み、野菜と溶けたバターが食欲をそそります♪



*ごぼうサラダ
ごぼう、人参、みつばを
淡口しょうゆ、マヨネーズで和えた
根菜をたっぷり食べられる一品です。

