

週間献立表(大領)

--	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年12月15日(月)	2025年12月16日(火)	2025年12月17日(水)	2025年12月18日(木)	2025年12月19日(金)	2025年12月20日(土)	2025年12月21日(日)
朝食	基本食	レーズンドッグ ウイナーソーテ りんご缶 牛乳	ミニショコラツイスト パンプキンサラダ 黄桃缶 コーヒー	ミニ食パン ミートボール みかん缶 牛乳	レーズンドッグ 白菜のスープ煮 りんご缶 コーヒー	りんりんりんご カレーソーテ みかん缶 アップルジュース	北海道ミルクパン ベーコンソーテ いちごヨーグルト 牛乳	こしあんパン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 アップルジュース
		398kcal	425kcal	406kcal	360kcal	376kcal	399kcal	448kcal
		たんぱく質 12.8g	7.5g	16.4g	8.1g	6.9g	14.0g	10.8g
		脂質 16.6g	17.9g	20.2g	11.0g	8.0g	19.0g	9.7g
昼食	基本食	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース 長芋とアスパラのソーテ キャロットラペ パンプキンスープ	米飯 さわらの山椒焼き じゃが煮 大根の和風サラダ しめじの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 揚げだし豆腐 焼きなすのおひたし 里芋の味噌汁	ゆずの炊きこみごはん 卵あんかけうどん 小松菜のなめ茸和え つぼ漬け	米飯 さばの照り焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 もやしのさっぱり和え おくら味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース きんぴらごぼう ほうれん草とひじきのおひたし 大根の味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 厚揚げのみぞれ煮 長芋のゆかり和え 舞茸の味噌汁
		663kcal	483kcal	622kcal	428kcal	512kcal	532kcal	609kcal
		たんぱく質 25.0g	23.8g	22.3g	12.3g	25.8g	23.0g	24.3g
		脂質 24.2g	11.6g	24.3g	12.3g	12.3g	15.7g	24.4g
夕食	基本食	米飯 かれいの青じそ香味焼き なめこのおろし和え ごぼうの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 白菜とほうれん草の二色和え 冬瓜の味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 いんげんの酢味噌和え 椎茸のすまし汁	米飯 クリームシチュー さつま芋サラダ フルーツポンチ	米飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の煮つけ わかめの味噌汁	米飯 たらのチリソース 空豆とえびの塩炒め ワンタンスープ	米飯 さわらの西京焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 素麺のすまし汁
		379kcal	529kcal	432kcal	654kcal	528kcal	482kcal	466kcal
		たんぱく質 21.3g	16.2g	23.4g	16.9g	16.6g	25.3g	24.7g
		脂質 5.8g	17.8g	4.5g	19.3g	16.3g	10.8g	11.5g
合計	基本食	1440kcal	1437kcal	1460kcal	1442kcal	1416kcal	1413kcal	1523kcal
		たんぱく質 59.1g	47.5g	62.1g	37.3g	49.3g	62.3g	59.8g
		脂質 46.6g	47.3g	49.0g	35.0g	36.6g	45.5g	45.6g
		食塩 8.0g	7.5g	6.6g	8.0g	7.4g	5.3g	6.4g

献立メモ



* 卵あんかけうどん
とろとろの卵あんが絡まった
温かいうどんです。まろやかな
味わいで肌寒いこの季節に
ぴったりです。



* じゃが芋とひき肉の炒め煮
合挽き肉の旨みとじゃが芋の甘みを
引き立てる甘辛い味付けで、
ご飯が進む一品です♪



週間献立表(大領)

所長	管理栄養士
中 25.12.02 根	四 25.11.30 岡

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年12月22日(月)	2025年12月23日(火)	2025年12月24日(水)	2025年12月25日(木)	2025年12月26日(金)	2025年12月27日(土)	2025年12月28日(日)
朝食	基本食	ミニ食パン ほうれん草と卵のソテー みかん缶 牛乳 359kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.6g 食塩 1.2g	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 牛乳 376kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.3g 食塩 1.0g	こしあんパン コブサラダ 白桃缶 牛乳 454kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.8g 食塩 0.7g	北海道ミルクパン ウインナーソテー 黄桃缶 コーヒー 323kcal たんぱく質 7.0g 脂質 12.0g 食塩 1.0g	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー バナナ アップルジュース 421kcal たんぱく質 9.8g 脂質 10.8g 食塩 1.0g	いちご食パン チンゲン菜のサラダ りんご缶 牛乳 331kcal たんぱく質 13.0g 脂質 15.1g 食塩 0.7g	レーズンドッグ キャベツの卵とじ 黄桃缶 牛乳 409kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.1g 食塩 1.4g
昼食	基本食	米飯 かれいのバジル焼き 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) シーザーサラダ じゃがいものポタージュスープ 622kcal たんぱく質 25.6g 脂質 23.3g 食塩 3.9g	ちらし寿司 あさりの卵とじ いんげんと椎茸のごま和え 里芋の赤だし 559kcal たんぱく質 20.3g 脂質 8.5g 食塩 4.9g	米飯 たらのバター醤油焼き 切干大根 春菊とツナのサラダ 南瓜の味噌汁 457kcal たんぱく質 24.4g 脂質 6.7g 食塩 2.8g	米飯 ローストチキン ミートソーススパゲティ ビーンズサラダ クラムチャウダー 768kcal たんぱく質 29.9g 脂質 35.3g 食塩 4.5g	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き さつま芋の煮物 れんこんの梅和え 磯のりのすまし汁 620kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.2g 食塩 4.1g	ふりかけごはん 塩焼きそば きゅうりとコーンの甘酢和え 杏仁豆腐 ごぼうの味噌汁 612kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.1g 食塩 3.7g	米飯 カレーのムニエル マスタードソース じゃがいもとアスパラのソテー れんこんとひじきのサラダ ミネストローネ 610kcal たんぱく質 24.6g 脂質 23.0g 食塩 2.4g
夕食	基本食	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 おくらと白和え 玉ねぎの味噌汁 517kcal たんぱく質 15.9g 脂質 22.0g 食塩 3.8g	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 えび豆 厚揚げの味噌汁 482kcal たんぱく質 24.6g 脂質 11.1g 食塩 2.5g	米飯 麻婆豆腐 もやしとザーサイの和え物 中華スープ 501kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.9g 食塩 2.7g	米飯 赤魚の煮付け キャベツのサラダ なすの味噌汁 365kcal たんぱく質 19.7g 脂質 3.8g 食塩 2.5g	米飯 おでん 野菜のうま煮 おくらと味噌汁 487kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.4g 食塩 3.6g	米飯 たらの利休焼き 空豆の天ぷら しめじの味噌汁 510kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.7g 食塩 2.8g	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 ふろふき大根 とろろ昆布のすまし汁 470kcal たんぱく質 17.8g 脂質 9.2g 食塩 3.0g
合計		1498kcal たんぱく質 56.6g 脂質 62.9g 食塩 8.9g	1417kcal たんぱく質 57.2g 脂質 31.9g 食塩 8.4g	1412kcal たんぱく質 58.2g 脂質 38.4g 食塩 6.2g	1456kcal たんぱく質 56.6g 脂質 51.1g 食塩 8.0g	1528kcal たんぱく質 48.9g 脂質 42.4g 食塩 8.7g	1453kcal たんぱく質 55.5g 脂質 47.9g 食塩 7.2g	1489kcal たんぱく質 58.3g 脂質 48.3g 食塩 6.8g

献立メモ



*いんげんと椎茸のごま和え
いんげん、椎茸、人参に
ごまの香ばしい風味が効いた
やさしい味わいとなっております。



*ローストチキン
メリークリスマス！
クリスマスメニューです♪
漬け込んで焼くことで、しっかり味が付き
食べやすい一品です。



週間献立表(大領)

所長 中 25.12.02 瀬	管理栄養士 西 25.11.30 岡
--	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年12月29日(月)	2025年12月30日(火)	2025年12月31日(水)				
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト いんげんのピーナツ和え みかん缶 コーヒー	メープルワッサン ほうれん草のソテー いちごヨーグルト 牛乳	ミニショコラツイスト コールスローサラダ りんご缶 牛乳				
		408kcal	470kcal	416kcal				
		たんぱく質 10.5g	16.6g	13.1g				
		脂質 13.8g	22.8g	20.3g				
昼食	基本食	ゆかりごはん お好み焼き ぜんまいの炒り煮 なめこのネバネバ和え わかめの味噌汁	キーマカレー にんじんとツナのサラダ フルーチェ(りんご)	木の葉丼 さつま芋のレモン煮 大根と鶏のあっさり和え 厚揚げの味噌汁				
		653kcal	685kcal	580kcal				
		たんぱく質 20.5g	20.3g	21.7g				
		脂質 24.1g	21.6g	11.5g				
夕食	基本食	米飯 かぼちゃコロッケ 小松菜の辛子和え 舞茸の味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き もずく酢 南瓜の味噌汁	ちりめんごはん 年越しそば 野菜かき揚げ				
		462kcal	398kcal	438kcal				
		たんぱく質 11.8g	19.6g	13.6g				
		脂質 12.5g	6.2g	10.2g				
合計	基本食	1523kcal	1553kcal	1434kcal				
		たんぱく質 42.8g	56.5g	48.4g				
		脂質 50.4g	50.6g	42.0g				
		食塩 6.5g	9.5g	6.9g				

献立メモ



*12/31 年越しそば
今年も1年ありがとうございました。
年越しそばには生そばを使用し
小鉢のかき揚げをのせお召し上がりください。

