

週間献立表(大領)

所長 中 25.12.05 瀬	管理栄養士 安 25.12.05 井
--------------------------	-----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年1月1日(木)	2026年1月2日(金)	2026年1月3日(土)	2026年1月4日(日)	2026年1月5日(月)	2026年1月6日(火)	2026年1月7日(水)
朝食	基本食	助大寿司 うぐいす豆の甘煮 雑煮(白みそ) 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	レーズンドッグ ベーコンソテー みかん缶 コーヒー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ジャムパン パンプキンサラダ 白桃缶 アップルジュース エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	北海道ミルクパン カレーソテー 黄桃缶 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー りんご缶 コーヒー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ミニ山シュガー コールスローサラダ バナナ 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ミニ抹茶ツイスト ミートボール みかん缶 アップルジュース エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
昼食	基本食	赤飯 おせち 椎茸のすまし汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	うな重 高野豆腐の含め煮 つぼ漬け えのきの赤だし エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 刺身盛り合わせ 里芋の煮っころがし 小松菜の煮浸し 磯のりの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中華丼 ブロッコリーの中華炒め 春雨サラダ 中華スープ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 鶏のから揚げ 根菜とちくわの炒め煮 もやしのさっぱり和え 玉ねぎの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	深川めし きつねうどん いんげんのごま和え べったら漬け エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 たらのムニエル きのことソース 茄子とペンのトマトソース ポテトサラダ たまごのコンソメスープ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
夕食	基本食	米飯 さわらの幽庵焼き もやしとちくわのごま酢和え キャベツの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 治部煮 長芋のゆかり和え 巻き麩の味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 ポークチャップ ボンゴレピアンコ コーンクリームスープ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 干草焼き 切干大根 厚揚げの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 太刀魚の塩焼き さつま芋の煮物 おくら味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ れんこんのきんぴら 舞茸の味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 豚肉のボン酢炒め なめこのおろし和え とろろ昆布の味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩

献立メモ



* 2026年 元旦
明けましておめでとうございます
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます



* 正月三が日～昼食～
1日：おせち
2日：うな重
3日：刺身盛り合わせ
お祝い料理のおせちは、
食材のいわれを大切に、華やかに盛り付けました。



週間献立表(大領)

所長 25.12.05 瀬	管理栄養士 安 25.12.05 井
---	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年1月8日(木)	2026年1月9日(金)	2026年1月10日(土)	2026年1月11日(日)	2026年1月12日(月)	2026年1月13日(火)	2026年1月14日(水)
朝食	基本食	北海道ミルクパン ブロッコリーサラダ りんご缶 牛乳	ミニ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 牛乳	こしあんパン 白菜のスープ煮 みかん缶 コーヒー	メープルワッサン ミモザサラダ 白桃缶 牛乳	りんりんりんご ウイナーソテー 黄桃缶 アップルジュース	いちご食パン じゃが芋とベーコンの煮物 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 いちごヨーグルト 牛乳
	エネルギー	385kcal	378kcal	426kcal	406kcal	392kcal	377kcal	450kcal
	たんぱく質	13.6g	11.6g	11.3g	13.9g	7.4g	11.5g	17.6g
	脂質	20.2g	17.1g	9.7g	19.3g	9.1g	16.9g	20.2g
	食塩	0.7g	0.9g	1.2g	0.8g	1.4g	0.9g	0.6g
昼食	基本食	米飯 鶏の照り焼き黒酢風味 里芋の田楽 白菜のおかか和え 麩のすまし汁	米飯 かれいの煮付け 卵の花 ごぼうサラダ 玉ねぎの味噌汁	米飯 木の葉丼 五目豆 れんこんの梅和え 里芋の味噌汁	米飯 鶏もも肉のレモンペッパー焼き ナポリタンスパゲティ キャベツのサラダ 野菜のミルクスープ	米飯 白身魚の磯辺揚げ ぜんまいの炒り煮 白菜の和え物 厚揚げの味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース 小松菜とえびのソテー パンプキンサラダ オニオンスープ	米飯 牛丼 里芋の白煮 もやしのごま和え キャベツの味噌汁
	エネルギー	537kcal	499kcal	602kcal	651kcal	557kcal	619kcal	505kcal
	たんぱく質	22.6g	23.7g	23.3g	25.5g	24.1g	26.1g	21.7g
	脂質	15.3g	12.3g	12.2g	26.8g	15.4g	23.8g	7.1g
	食塩	2.4g	2.9g	4.3g	2.8g	3.0g	2.6g	3.8g
夕食	基本食	米飯 さわらの利休焼き きゅうりとかにかまの酢の物 冬瓜の味噌汁	米飯 豚肉のトンテキ風炒め ほうれん草のソテー コンソメスープ	米飯 かぼちゃコロツケ 大根とえびのサラダ えのきの味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き 茄子の揚げ煮 磯のりのすまし汁	米飯 豚肉の甘辛焼き さつま芋のレモン煮 もやしの味噌汁	米飯 さばのしょうが煮 ふろふき大根 舞茸のすまし汁	米飯 肉団子の酢豚風 きゅうりのピリ辛和え 豆腐とわかめのスープ
	エネルギー	488kcal	615kcal	493kcal	416kcal	577kcal	434kcal	490kcal
	たんぱく質	24.3g	17.0g	13.1g	19.2g	18.9g	21.8g	16.3g
	脂質	15.3g	29.3g	15.3g	9.8g	17.8g	10.6g	14.9g
	食塩	2.8g	2.9g	2.5g	1.9g	2.7g	2.5g	2.3g
合計	エネルギー	1410kcal	1492kcal	1521kcal	1473kcal	1526kcal	1430kcal	1445kcal
	たんぱく質	60.5g	52.3g	47.7g	58.6g	50.4g	59.4g	55.6g
	脂質	50.8g	58.7g	37.2g	55.9g	42.3g	51.3g	42.2g
	食塩	5.9g	6.7g	8.0g	5.5g	7.1g	6.0g	6.6g

献立メモ



* 鶏の照り焼き黒酢風味
黒酢を使うことで味に深みとコクが出ます。
甘酸っぱさがごはんが進む味わいです。



* 牛丼
炒めて甘味を引き出した玉ねぎと、
牛肉の旨味が汁に染みておいしいですよ。
つゆだくの牛丼はごはんとの相性もバッチリです。



週間献立表(大領)

所長 中 25.12.05 瀬	管理栄養士 安 25.12.05 井
--------------------------	-----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年1月15日(木)	2026年1月16日(金)	2026年1月17日(土)	2026年1月18日(日)	2026年1月19日(月)	2026年1月20日(火)	2026年1月21日(水)
朝食	基本食	ミルククリームパン 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	チョコ食パン キャベツの卵とじ 黄桃缶 アップルジュース	ミニショコラツイスト 白菜のピーナッツ和え 白桃缶 牛乳	レーズンドッグ キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 牛乳	ミニいちごツイスト ほうれん草のソテー みかん缶 アップルジュース	北海道ミルクパン チンゲン菜のサラダ 白桃缶 牛乳	ミニ黒糖ツイスト カレーソテー 黄桃缶 牛乳
		430kcal 13.5g 20.3g 0.7g	324kcal 8.2g 9.9g 0.9g	417kcal 13.7g 20.8g 0.5g	377kcal 12.2g 14.5g 1.2g	371kcal 7.2g 12.7g 1.2g	343kcal 13.4g 15.8g 0.7g	395kcal 11.7g 18.4g 1.0g
昼食	基本食	かやくごはん 山菜そば ひじきの白和え りんご	米飯 豚肉のプルコギ風炒め 小松菜と帆立の中華炒め 切干大根のナムル わかめスープ	米飯 太刀魚の蒲焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 玉ねぎサラダ ごぼうの味噌汁	親子丼 揚げだし豆腐 チンゲン菜のおひたし もやしの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き あさりの卵とじ れんこんとひじきのサラダ なすの味噌汁	米飯 クリームシチュー キャロットラペ フルーツポンチ	高菜ごはん 五目ちゃんぽん麺 そらまめの塩昆布和え 杏仁豆腐
		514kcal 15.6g 7.8g 3.6g	615kcal 19.2g 27.1g 2.6g	582kcal 23.2g 18.8g 3.3g	606kcal 25.7g 19.2g 3.5g	511kcal 25.4g 15.3g 4.6g	596kcal 18.2g 15.4g 2.3g	613kcal 22.2g 13.7g 3.3g
夕食	基本食	米飯 かれいのチーズ焼き ビーンズサラダ コンソメスープ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ なめこのネバネバ和え 冬瓜の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 キャベツの梅おかか和え 南瓜の味噌汁	米飯 さわらのおろし煮 野菜の味噌炒め 巻き麩のすまし汁	米飯 豚のしょうが焼き 長芋と桜海老の酢の物 しめじの味噌汁	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 小松菜の炒め煮 里芋の味噌汁	米飯 筑前煮 おくらしょうが和え 厚揚げの味噌汁
		541kcal 24.8g 18.0g 2.5g	484kcal 16.1g 16.1g 2.5g	420kcal 19.0g 6.6g 2.5g	452kcal 22.4g 12.1g 2.4g	539kcal 21.5g 19.3g 2.7g	544kcal 22.8g 14.6g 3.0g	439kcal 18.0g 10.4g 2.7g
合計		1485kcal 53.9g 46.1g 6.8g	1423kcal 43.5g 53.1g 6.0g	1419kcal 55.9g 46.2g 6.3g	1435kcal 60.3g 45.8g 7.1g	1421kcal 54.1g 47.3g 8.5g	1483kcal 54.4g 45.8g 6.0g	1447kcal 51.9g 42.5g 7.0g

献立メモ



* 豚肉のプルコギ風炒め
韓国で人気メニュー！
甘辛い味つけでごはんが進みます。
プルコギは韓国語でプル=火、コギ=肉という意味で、
焼き肉のことを言います。



* 五目ちゃんぽん麺
キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、
えび、豚肉、なると具沢山の一品です。
野菜もたくさん入っており栄養満点です。

