週間献立表（大領）

所長	管理栄養士
瀬 26.1.09	井 26.1.09

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年2月1日（日）	2026年2月2日（月）	2026年2月3日（火）	2026年2月4日（水）	2026年2月5日（木）	2026年2月6日（金）	2026年2月7日（土）
朝食	基本食	いちご食パン ベーコンソテー いちごヨーグルト 牛乳	レーズンドッグ パンプキンサラダ みかん缶 コーヒー	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 アップルジュース	チョコ食パン ミートボール 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ほうれん草と卵のソテー りんご缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ 白桃缶 アップルジュース	ミニ山シュガー ブロッコリーサラダ みかん缶 コーヒー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	427kcal	397kcal	332kcal	417kcal	374kcal	373kcal	429kcal
	たんぱく質	15.7g	7.0g	5.5g	16.6g	15.4g	6.3g	10.6g
	脂質	22.2g	13.4g	4.5g	20.9g	18.1g	12.4g	13.5g
	食塩	1.2g	1.2g	0.8g	1.3g	1.2g	0.6g	1.2g
昼食	基本食	米飯 太刀魚の蒲焼き れんこんのきんぴら おくらのあっさり和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 蒸し鶏のおろしポン酢 根菜とちくわの炒め煮 角切り野菜のサラダ もやしの味噌汁	恵方巻 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の含め煮 つぼ漬け 巻き麩の赤だし	米飯 鶏もも肉の香草焼き きのこスパゲティ にんじんとツナのサラダ オニオンスープ	米飯 たらの利休焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え ごぼうの味噌汁	米飯 ジャージャー麺 大根の中華風サラダ フルーチェ（りんご） わかめスープ	米飯 かれいのしょうが煮 ぜんまいの炒り煮 もやしのさっぱり和え 舞茸の味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	544kcal	571kcal	589kcal	634kcal	513kcal	538kcal	432kcal
	たんぱく質	22.5g	23.0g	26.2g	24.3g	26.1g	17.5g	25.2g
	脂質	17.5g	19.0g	19.7g	24.2g	11.4g	9.8g	6.7g
	食塩	3.1g	3.0g	5.3g	2.2g	3.5g	1.4g	3.4g
夕食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き 小松菜のおひたし 大根の味噌汁	米飯 カレイのムニエル　マスタードソース ほうれん草とベーコンのソテー ミネストローネ	米飯 豚肉のスタミナ焼き チンゲン菜の酢味噌和え とろろ昆布のすまし汁	米飯 さわらの山椒焼き ひじきの白和え 白菜の味噌汁	米飯 豚肉のポン酢炒め 南瓜の煮つけ しめじの味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ いんげんと椎茸のごま和え キャベツの味噌汁	米飯 豚肉のトンテキ風炒め 小松菜とえびのソテー コンソメスープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	523kcal	510kcal	487kcal	487kcal	520kcal	544kcal	615kcal
	たんぱく質	19.6g	23.9g	19.8g	24.1g	19.6g	19.6g	19.2g
	脂質	17.8g	18.2g	15.4g	16.6g	16.0g	17.1g	28.3g
	食塩	2.9g	2.3g	2.2g	2.6g	3.0g	2.5g	2.4g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1494kcal	1478kcal	1408kcal	1538kcal	1407kcal	1455kcal	1476kcal
	たんぱく質	57.8g	53.9g	51.5g	65.0g	61.1g	43.4g	55.0g
	脂質	57.5g	50.6g	39.6g	61.7g	45.5g	39.3g	48.5g
	食塩	7.2g	6.5g	8.3g	6.1g	7.7g	4.5g	7.0g

献立メモ

＊2/3節分
恵方巻を食べて福を巻き込みましょう！
今年の恵方は南南東です。
人気メニューの天ぷらもあり
豪華な食事となっています。

＊胡瓜とちくわの柚子胡椒和え
柚子胡椒の香りとピリッとした刺激が
くせになるおいしさです。

週間献立表（大領）

所長	管理栄養士
中瀬 '26.1.09	26.1.09

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年2月8日（日）	2026年2月9日（月）	2026年2月10日（火）	2026年2月11日（水）	2026年2月12日（木）	2026年2月13日（金）	2026年2月14日（土）
朝食	基本食	北海道ミルクパン いんげんのピーナツ和え 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	いちご食パン キャベツの卵とじ 白桃缶 牛乳	りんりんりんご ウインナーソテー 黄桃缶 アップルジュース	メープルワッサン ミモザサラダ バナナ 牛乳	北海道ミルクパン カレーソテー りんご缶 コーヒー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	400kcal	378kcal	426kcal	360kcal	392kcal	501kcal	311kcal
	たんぱく質	15.1g	11.6g	11.3g	14.7g	7.4g	15.2g	6.5g
	脂質	18.1g	17.1g	9.7g	16.8g	9.1g	19.6g	10.9g
	食塩	0.4g	0.9g	1.2g	1.1g	1.4g	0.8g	0.9g
昼食	基本食	米飯 塩からあげ さつま芋の煮物 白菜とちくわの煮びたし おくらの味噌汁	豚丼 ブロッコリーの卵とじ 胡瓜の和風サラダ しめじの味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き チリコンカン シーザーサラダ 野菜のミルクスープ	米飯 カレーうどん 長芋とかにかまの青じそ和え オレンジ	米飯 かにクリームコロッケ 小松菜のソテー マカロニサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 かれいの煮付け 茄子の揚げ煮 彩りなます えのきの味噌汁	木の葉丼 冬瓜のかに風あんかけ 白菜のゆかり和え 里芋の味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	653kcal	639kcal	620kcal	629kcal	618kcal	444kcal	521kcal
	たんぱく質	23.4g	21.0g	29.7g	15.8g	15.3g	22.2g	19.1g
	脂質	23.0g	25.5g	21.4g	20.3g	22.8g	9.3g	9.4g
	食塩	3.0g	4.0g	2.6g	3.4g	2.9g	2.7g	3.8g
夕食	基本食	米飯 千草焼き 長芋と桜海老の酢の物 なすの味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き そらまめの塩昆布和え 茶そば	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 大根のおかか和え 冬瓜の味噌汁	米飯 治部煮 里芋の田楽 麩のすまし汁	米飯 ほっけの塩焼き 温奴 さつま芋の味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース えび豆 南瓜の味噌汁	米飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	425kcal	427kcal	375kcal	496kcal	422kcal	533kcal	577kcal
	たんぱく質	17.8g	23.5g	14.7g	21.3g	22.7g	26.0g	18.7g
	脂質	8.8g	5.5g	2.0g	12.2g	8.1g	16.5g	24.0g
	食塩	2.8g	2.1g	3.1g	2.5g	3.4g	2.9g	1.5g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1478kcal	1444kcal	1421kcal	1485kcal	1432kcal	1478kcal	1409kcal
	たんぱく質	56.3g	56.1g	55.7g	51.8g	45.4g	63.4g	44.3g
	脂質	49.9g	48.1g	33.1g	49.3g	40.0g	45.4g	44.3g
	食塩	6.2g	7.0g	6.9g	7.0g	7.7g	6.4g	6.2g

献立メモ

＊豚丼
豚肉に甘辛いたれをからめました。
つゆが染みたごはんはお箸が止まりません！
お好みで紅生姜と一緒にお召し上がりください。

＊かにクリームコロッケ
外はサク、中はとろーり。
柔らかく食べやすい一品です。
上からトマトソースをかけています。