

週間献立表(大領)

所長 中 26.1.17 瀬	管理栄養士 安 26.1.17 井
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年2月15日(日)	2026年2月16日(月)	2026年2月17日(火)	2026年2月18日(水)	2026年2月19日(木)	2026年2月20日(金)	2026年2月21日(土)
朝食	基本食	レーズンドッグ ほうれん草と卵のソテー みかん缶 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 407kcal 16.2g 16.7g 1.5g	ミニショコラツイスト キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 アップルジュース 357kcal 5.9g 11.2g 0.8g	チョコ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 牛乳 385kcal 11.8g 17.8g 0.9g	レーズンドッグ 白菜のピーナッツ和え りんご缶 牛乳 393kcal 13.2g 16.3g 0.7g	北海道ミルクパン コブサラダ いちごヨーグルト コーヒー 359kcal 9.4g 12.6g 0.7g	ミニいちごツイスト カレーソテー 黄桃缶 牛乳 399kcal 12.5g 18.6g 1.0g	ミニ食パン チンゲン菜のサラダ 白桃缶 牛乳 328kcal 12.9g 15.1g 0.7g
昼食	基本食	米飯 豚肉の梅風味焼き じゃが煮 焼きなすのごま和え ごぼうの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 574kcal 21.4g 16.4g 4.6g	米飯 白身魚の磯辺揚げ 卵の花 ほうれん草とひじきのおひたし おくら味噌汁 544kcal 23.4g 14.1g 2.9g	高菜ごはん 味噌ラーメン きゅうりとコーンの甘酢和え 杏仁豆腐 629kcal 20.6g 15.4g 8.7g	米飯 赤魚の塩焼き 里芋のそぼろ煮 和風ポテトサラダ 冬瓜の味噌汁 507kcal 24.1g 11.4g 2.9g	米飯 豚肉のブルコギ風炒め ブロッコリーの中華炒め もやしとザーサイの和え物 中華スープ 634kcal 22.3g 28.8g 4.2g	米飯 クリームシチュー きのこソテー フルーツポンチ 633kcal 18.7g 21.1g 2.6g	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き 昆布豆 ごぼうサラダ 冬瓜の味噌汁 641kcal 23.5g 29.9g 3.1g
夕食	基本食	米飯 さばのみそ煮 空豆とえびの塩炒め 舞茸のすまし汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 501kcal 28.8g 13.0g 2.7g	米飯 肉団子の甘酢炒め 大根の和風サラダ なすの味噌汁 535kcal 15.8g 18.4g 3.6g	米飯 筑前煮 チンゲン菜のわさび和え わかめの味噌汁 426kcal 16.5g 9.7g 2.8g	ゆかりごはん お好み焼き おくらしょうが和え しめじの味噌汁 599kcal 19.0g 22.6g 3.1g	米飯 さわらのおろし煮 ふろふき大根 ゆずみそ 麴のすまし汁 427kcal 21.3g 7.9g 2.5g	米飯 牛肉コロッケ 玉ねぎサラダ とろろ昆布の味噌汁 467kcal 12.4g 11.2g 2.9g	米飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツと桜えびのボン酢和え じゃが芋の味噌汁 490kcal 21.4g 14.4g 2.9g
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1482kcal 66.4g 46.1g 8.8g	1436kcal 45.1g 43.7g 7.3g	1440kcal 48.9g 42.9g 12.4g	1499kcal 56.3g 50.3g 6.7g	1420kcal 53.0g 49.3g 7.4g	1499kcal 43.6g 50.9g 6.5g	1459kcal 57.8g 59.4g 6.7g

献立メモ



* 白身魚の磯辺揚げ
衣に青のりを加えることで風味が増加！
そのままでも味は付いていますが
お好みで大根おろしと一緒に食べても
おいしいですよ。



青のり

* 豚肉のブルコギ風炒め
ブルコギは韓国料理で「ブル」は火、「コギ」は肉のことを
言います。牛肉を甘辛いたれに漬けて下味を付けてから
焼くのが特徴です。ここでは豚肉を使用してます。



週間献立表(大領)

所長 中 26.1.17 瀬	管理栄養士 安 26.1.17 井
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年2月22日(日)	2026年2月23日(月)	2026年2月24日(火)	2026年2月25日(水)	2026年2月26日(木)	2026年2月27日(金)	2026年2月28日(土)
朝食	基本食	メープルワッサン ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 531kcal 16.0g 22.4g 0.8g	いちご食パン ミートボール りんご缶 コーヒー 371kcal 11.3g 14.0g 1.3g	ジャムパン パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳 438kcal 12.1g 17.2g 1.0g	北海道ミルクパン コールスローサラダ 黄桃缶 コーヒー 317kcal 6.8g 11.2g 0.7g	チョコ食パン ほうれん草のソテー 白桃缶 アップルジュース 321kcal 6.1g 11.2g 1.1g	ミニ黒糖ツイスト ベーコンソテー りんご缶 牛乳 439kcal 14.0g 22.5g 1.2g	ミルククリームパン キャベツの卵とじ 黄桃缶 牛乳 459kcal 16.7g 21.3g 1.2g
昼食	基本食	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ 焼き餃子 きゅうりのピリ辛和え わかめスープ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 500kcal 20.2g 18.7g 1.8g	ひじきごはん 味噌煮込み風うどん チンゲン菜のおかか和え 桜漬け 516kcal 15.6g 14.5g 3.8g	チキンステーキ ジンジャーソース 小松菜のソテー ビーンズサラダ オニオンスープ 651kcal 24.9g 27.7g 2.6g	米飯 さわらの南蛮漬け 切干大根 白菜の和え物 もやしの味噌汁 556kcal 22.8g 17.8g 2.9g	キーマカレー ブロッコリーとたまごのサラダ みかんヨーグルト 734kcal 24.3g 27.9g 4.3g	オムライス ほうれん草としめじのソテー キャベツのサラダ クラムチャウダー 588kcal 21.2g 21.0g 3.0g	ゆずの炊きこみごはん にゅうめん もやしのごま酢和え べつたら漬け 468kcal 15.3g 5.0g 6.9g
夕食	基本食	米飯 たららの香り蒸し 炒り豆腐 しめじの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 394kcal 24.2g 4.3g 3.7g	米飯 オムレツ デミグラスソース フレンチサラダ かぼちゃのコンソメスープ 621kcal 23.3g 29.2g 2.3g	米飯 かれないの煮付け 焼きなすのおひたし 舞茸の味噌汁 372kcal 23.0g 4.0g 2.2g	米飯 豚じゃが 里芋の白煮 わかめの味噌汁 545kcal 14.8g 15.6g 2.7g	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き がんもの炊合せ 巻き麩のすまし汁 522kcal 22.1g 20.8g 3.6g	米飯 おでん なめこのネバネバ和え 冬瓜の味噌汁 427kcal 15.3g 7.9g 3.0g	米飯 たららのムニエル きのことソース キャロットラペ コンソメスープ 478kcal 20.8g 13.8g 2.1g
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1425kcal 60.4g 45.4g 6.3g	1508kcal 50.2g 57.7g 7.4g	1461kcal 60.0g 48.9g 5.8g	1418kcal 44.4g 44.6g 6.3g	1577kcal 52.5g 59.9g 9.0g	1454kcal 50.5g 51.4g 7.2g	1405kcal 52.8g 40.1g 10.2g

献立メモ



* さわらの南蛮漬け
玉ねぎ、人参、ピーマンと野菜が
たっぷりの栄養満点メニューです。
さわらは揚げているため
食べ応えがある一品です。



* クラムチャウダー
あさりの旨味たっぷりのスープです。
英語で「二枚貝」という意味の「クラム」と
「具だくさんのスープ」を意味する「チャウダー」を合わせて
呼ばれるようになったと言われています。