

# 週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献大領の家

		2026年3月1日(日)	2026年3月2日(月)	2026年3月3日(火)	2026年3月4日(水)	2026年3月5日(木)	2026年3月6日(金)	2026年3月7日(土)
朝食	基本食	ミニ山シュガー ミモザサラダ 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン カレーソテー みかん缶 牛乳	いちご食パン ブロッコリーサラダ 白桃缶 コーヒー	レーズンドッグ 白菜のスープ煮 黄桃缶 アップルジュース	ミニ抹茶ツイスト ほうれん草と卵のソテー りんご缶 牛乳	ジャムパン コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	チョコ食パン キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 牛乳
	エネルギー	441kcal	345kcal	335kcal	354kcal	436kcal	441kcal	332kcal
	たんぱく質	14.8g	11.5g	8.2g	6.3g	16.7g	15.2g	11.3g
	脂質 食塩	16.7g 1.2g	16.9g 0.9g	13.5g 0.7g	9.2g 1.2g	21.1g 1.3g	15.7g 0.9g	16.1g 0.9g
昼食	基本食	米飯 さばの山椒焼き 根菜とちくわの炒め煮 そらまめの塩昆布和え 里芋の味噌汁	米飯 鶏もも肉の香草焼き ナポリタンスパゲティ アスパラとじゃが芋のサラダ パンプキンスープ	鮭といくらもちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 菜の花の辛子和え 若竹汁	米飯 かにクリームコロッケ 長芋のソテー フレンチサラダ コンソメスープ	ちりめんごはん 山菜そば おくらのあっさり和え りんご	親子丼 じゃが煮 小松菜のなめ茸和え 豆腐の味噌汁	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め れんこんのきんぴら もやしのさっぱり和え しめじのすまし汁
	エネルギー	563kcal	704kcal	613kcal	604kcal	443kcal	594kcal	603kcal
	たんぱく質	27.9g	25.4g	28.0g	15.2g	17.5g	25.2g	17.8g
	脂質 食塩	15.7g 3.6g	25.0g 3.7g	14.7g 4.9g	22.3g 2.9g	2.3g 2.6g	15.5g 3.6g	24.7g 3.2g
夕食	基本食	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ いんげんのおひたし ごぼうの味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 れんこんの梅和え 厚揚げの味噌汁	米飯 豚肉のポン酢炒め 高野豆腐の含め煮 もやしの味噌汁	米飯 治郎煮 ひじきの白和え あさりの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 大根のかに風あんかけ 冬瓜の味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き もずく酢 舞茸の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 えび豆 素麺の味噌汁
	エネルギー	452kcal	406kcal	503kcal	529kcal	532kcal	497kcal	482kcal
	たんぱく質	16.4g	20.9g	21.7g	24.3g	19.7g	18.9g	24.0g
	脂質 食塩	3.5g 3.2g	5.4g 3.0g	17.7g 3.2g	17.5g 2.9g	19.4g 3.0g	17.7g 3.1g	9.8g 2.8g
合計	エネルギー	1456kcal	1455kcal	1451kcal	1487kcal	1411kcal	1532kcal	1417kcal
	たんぱく質	59.1g	57.8g	57.9g	45.8g	53.9g	59.3g	53.1g
	脂質	35.9g	47.3g	45.9g	49.0g	42.8g	48.9g	50.6g
	食塩	8.0g	7.6g	8.8g	7.0g	6.9g	7.6g	6.9g

献立メモ



\* 3/3 ひなまつり  
人気のちらし寿司に炙りサーモンと  
いくらをトッピングし、豪華な  
仕上がりとなっております。  
菜の花など旬の食材を使用し、  
お祝い致します。



\* 親子丼  
やわらかくジューシーに仕上げた鶏もも肉と  
だしの風味が効いたふわふわ卵が絡み、  
濃厚なうま味でご飯が進みます。



# 週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献大領の家

		2026年3月8日(日)	2026年3月9日(月)	2026年3月10日(火)	2026年3月11日(水)	2026年3月12日(木)	2026年3月13日(金)	2026年3月14日(土)	
朝食	基本食	メープルワッサン じゃが芋とベーコンの煮物 りんご缶 アップルジュース	ミニ食パン ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳	こしあんパン いんげんのピーナツ和え みかん缶 コーヒー	北海道ミルクパン キャベツの卵とじ 白桃缶 アップルジュース	チョコ食パン パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ミートボール りんご缶 牛乳	ミニいちごツイスト コブサラダ 白桃缶 コーヒー	
		エネルギー	396kcal	338kcal	465kcal	328kcal	398kcal	421kcal	359kcal
		たんぱく質	6.2g	11.2g	14.1g	8.3g	11.1g	16.7g	7.9g
		脂質	11.7g	16.4g	9.4g	9.7g	21.0g	20.7g	12.2g
	食塩	0.8g	0.9g	0.5g	0.9g	0.9g	1.3g	0.7g	
昼食	基本食	米飯 卵つけの塩焼き 卯の花 大根の青じそ和え 玉ねぎの味噌汁	ねぎ塩豚丼 里芋の煮っころがし ブロッコリーのおかか和え えのきの味噌汁	米飯 白身魚の天ぶらおろしポン酢 南瓜の煮つけ チンゲン菜のしょうが醤油和え なすの味噌汁	ふりかけごはん 塩ラーメン 切干大根のナムル 杏仁豆腐	米飯 鶏のハニーマスタードソース 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) シーザーサラダ コーンクリームスープ	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 大根とあさりの煮物 おくらのごま和え しめじの味噌汁	米飯 さわらの利休焼き 五目豆 長芋のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	
		エネルギー	434kcal	639kcal	558kcal	541kcal	709kcal	560kcal	589kcal
		たんぱく質	21.5g	21.7g	22.4g	18.5g	24.3g	20.5g	29.9g
		脂質	7.7g	24.8g	13.1g	13.2g	31.4g	19.7g	18.6g
	食塩	4.4g	3.0g	3.6g	5.5g	3.1g	3.3g	3.7g	
夕食	基本食	米飯 お好み焼き ぜんまいの炒り煮 おくら味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうの味噌汁	米飯 タンドリーチキン にんじんとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 ごま豆腐 さつま芋の味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 とろろ昆布のすまし汁	米飯 干草焼き ほうれん草とひじきのおひたし わかめの味噌汁	米飯 かぼちゃコロケ 野菜のうま煮 冬瓜の味噌汁	
		エネルギー	632kcal	498kcal	482kcal	614kcal	409kcal	429kcal	509kcal
		たんぱく質	19.6g	26.4g	21.0g	14.2g	21.2g	18.0g	12.1g
		脂質	24.1g	11.9g	15.7g	20.0g	5.2g	9.5g	15.1g
	食塩	2.9g	2.3g	1.2g	4.0g	2.1g	2.9g	2.9g	
合計	エネルギー	1462kcal	1475kcal	1505kcal	1483kcal	1516kcal	1410kcal	1457kcal	
		たんぱく質	47.3g	59.3g	57.5g	41.0g	56.6g	55.2g	49.9g
		脂質	43.5g	53.1g	38.2g	42.9g	57.6g	49.9g	45.9g
		食塩	8.1g	6.2g	5.3g	10.4g	6.1g	7.5g	7.3g

献立メモ



\*塩ラーメン  
チャーシュー、玉子、もやしなどの  
トッピングとあっさりとした優しい塩味  
スープが相性抜群です。



\*野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)  
野菜をたっぷり使用し、彩り  
鮮やかな一品です。またトマト  
の酸味が食欲をそそります。

