

週間献立表(大領)



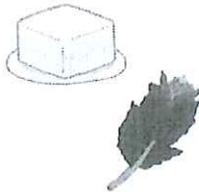
グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2026年3月15日(日)	2026年3月16日(月)	2026年3月17日(火)	2026年3月18日(水)	2026年3月19日(木)	2026年3月20日(金)	2026年3月21日(土)
朝食	基本食	ミニ食パン ウイナーソーテ みかん缶 牛乳	りんりんりんご いんげんのピーナツ和え 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み バナナ コーヒー	レーズンドッグ じゃが芋とベーコンの煮物 りんご缶 アップルジュース	チョコ食パン カレーソーテ いちごヨーグルト コーヒー	ミニ黒糖ツイスト 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ーテ 白桃缶 コーヒー
	エネルギー	346kcal	475kcal	397kcal	382kcal	357kcal	471kcal	336kcal
	たんぱく質	11.7g	17.3g	7.7g	5.9g	8.9g	17.1g	10.4g
	脂質	17.5g	17.0g	10.2g	8.4g	13.2g	22.4g	12.1g
食塩	1.0g	1.0g	0.9g	1.0g	1.0g	1.4g	1.2g	
昼食	基本食	米飯 チンジャオロース えびシュウマイ 春雨サラダ 卵の中華風スープ	米飯 かれいの煮付け さつま芋のレモン煮 春菊のポン酢和え ごぼうの味噌汁	米飯 豚肉のプルコギ風炒め ブロッコリーの中巻炒め もやしのナムル 中華スープ	米飯 さわらの南蛮漬け 里芋の含め煮 菜の花と油揚げの白和え 厚揚げの味噌汁	米飯 クリームシチュー ビーンズサラダ フルーツポンチ	かやくごはん わかめうどん おくらしょうが和え つぼ漬け	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 長芋とアスパラのソーテ キャロットラペ じゃがいもポタージュスープ
	エネルギー	574kcal	449kcal	625kcal	629kcal	676kcal	410kcal	709kcal
	たんぱく質	23.4g	23.7g	22.0g	26.7g	21.0g	10.4g	25.2g
	脂質	20.4g	4.4g	27.5g	21.6g	24.4g	3.7g	28.9g
食塩	3.1g	2.6g	2.5g	3.4g	2.8g	4.9g	3.3g	
夕食	基本食	米飯 たらのムニエル マスタードソース ポトフ ミネストローネ	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 長芋田楽 舞茸のすまし汁	米飯 太刀魚の塩焼き 茄子の揚げ煮 豆腐の味噌汁	木の葉丼 キャベツの梅おかか和え 豚汁	米飯 おでん ほうれん草のごま和え 冬瓜の味噌汁	米飯 さつま芋と豚バラの甘辛煮 温奴 あさりの味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ 白菜の辛子和え 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー	512kcal	483kcal	528kcal	529kcal	445kcal	573kcal	480kcal
	たんぱく質	22.3g	20.8g	19.4g	19.8g	16.5g	19.6g	16.1g
	脂質	17.0g	13.3g	22.4g	13.1g	9.7g	19.9g	16.2g
食塩	2.4g	2.7g	2.6g	3.3g	3.0g	2.8g	2.7g	
合計	エネルギー	1432kcal	1407kcal	1550kcal	1540kcal	1478kcal	1454kcal	1525kcal
	たんぱく質	57.4g	61.8g	49.1g	52.4g	46.4g	47.1g	51.7g
	脂質	54.9g	34.7g	60.1g	43.1g	47.3g	46.0g	57.2g
	食塩	6.5g	6.3g	6.0g	7.7g	6.8g	9.1g	7.2g

献立メモ



*菜の花と油揚げの白和え
ほろ苦い菜の花の味わいとまろやかな豆腐の相性が良く、すりごまの風味が香る旬の一品となっております。



*クリームシチュー
鶏もも肉、じゃがいもなど様々な具材がたっぷり入っており、やさしいクリーミーな味わいに心も身体も温まる一品です。



週間献立表(大領)

所長 	管理栄養士 
---	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年3月22日(日)	2026年3月23日(月)	2026年3月24日(火)	2026年3月25日(水)	2026年3月26日(木)	2026年3月27日(金)	2026年3月28日(土)
朝食	基本食	ミニ食パン ブロッコリーサラダ みかん缶 いちごジャム 牛乳	メープルワッサン ほうれん草のソテー りんご缶 牛乳	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	ジャムパン ウイナーソテー 黄桃缶 コーヒー	こしあんパン キャベツの卵とじ みかん缶 牛乳	いちご食パン パンプキンサラダ りんご缶 牛乳	ミニショコラツイスト 白菜のスープ煮 黄桃缶 牛乳
	エネルギー	408kcal	420kcal	417kcal	359kcal	475kcal	390kcal	422kcal
	たんぱく質	13.4g	14.1g	13.7g	7.9g	19.1g	10.8g	13.6g
	脂質	19.7g	20.7g	20.8g	8.4g	14.8g	20.1g	21.5g
食塩	0.7g	1.4g	0.5g	1.1g	1.2g	0.9g	1.2g	
昼食	基本食	米飯 みそカツ きんぴらごぼう 大根のおかか和え 茶そば	米飯 たらのねぎポン酢ソース 南瓜とツナの煮つけ 焼きなすのおひたし 磯のりの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 さつま芋の煮物 れんこんとひじきのサラダ 舞茸の味噌汁	シーフードカレー ブロッコリーとたまごのサラダ みかんヨーグルト	米飯 塩焼きそば もやしとザーサイの和え物 フルーチェ(いちご) じゃが芋の味噌汁	米飯 さわらの木の芽焼き 春野菜のうま煮 和風ポテトサラダ 麩のすまし汁	オムライス ボンゴレビアンコ シーザーサラダ コンソメスープ
	エネルギー	607kcal	453kcal	662kcal	659kcal	617kcal	557kcal	610kcal
	たんぱく質	21.0g	24.9g	22.9g	23.7g	21.2g	26.9g	20.7g
	脂質	19.3g	5.2g	23.7g	21.2g	17.5g	17.0g	20.8g
食塩	2.8g	4.2g	3.6g	4.3g	5.0g	3.1g	2.5g	
夕食	基本食	米飯 さわらのおろし煮 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え もやしの味噌汁	米飯 オムレツ デミグラスソース キャベツのサラダ コンソメスープ	米飯 かれいのしょうが煮 切干大根 玉ねぎの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め チンゲン菜のわさび和え えのきの味噌汁	米飯 筑前煮 なめこのネバネバ和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 麻婆豆腐 焼き餃子 中華スープ	米飯 赤魚の煮付け 冬瓜のそぼろあんかけ わかめの味噌汁
	エネルギー	427kcal	593kcal	397kcal	531kcal	429kcal	535kcal	413kcal
	たんぱく質	22.6g	22.0g	22.6g	15.7g	17.2g	18.2g	22.6g
	脂質	9.6g	26.9g	4.8g	18.8g	9.1g	19.2g	7.4g
食塩	3.1g	2.7g	2.5g	3.6g	2.6g	1.3g	2.2g	
合計	エネルギー	1442kcal	1466kcal	1476kcal	1549kcal	1521kcal	1482kcal	1445kcal
	たんぱく質	57.0g	61.0g	59.2g	47.3g	53.2g	55.9g	56.9g
	脂質	48.6g	52.8g	49.3g	48.4g	41.4g	56.3g	49.7g
	食塩	6.6g	8.3g	6.6g	9.0g	8.8g	5.3g	5.9g

献立メモ



* シーフードカレー
えびやいかなどの魚介のうま味が溶け込んだ風味豊かなカレーです。香りよく、食欲をそそる一品です。



* 和風ポテトサラダ
醤油とかつお節の組み合わせで和風にアレンジしました。お酢を加えることで、味が引き締まりメリハリのある味わいとなっております。



週間献立表(大領)

 所長 26.2.24 瀬	 管理栄養士 26.2.22 岡
---	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年3月29日(日)	2026年3月30日(月)	2026年3月31日(火)				
朝食	基本食 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 バナナ コーヒー	いちご食パン コールスローサラダ 白桃缶 アップルジュース	ミルククリームパン チンゲン菜のサラダ りんご缶 牛乳				
		443kcal	299kcal	430kcal				
		8.6g	4.6g	15.0g				
		9.8g	8.7g	19.6g				
昼食	基本食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 かれのいの青じそ香味焼き 揚げだし豆腐 おくらのごま和え 里芋の味噌汁	米飯 豚肉のレモンペッパー焼き ジャーマンポテト パンプキンサラダ 野菜のミルクスープ	たけのこごはん きつねうどん いんげんの酢味噌和え きゅうり漬け				
		472kcal	758kcal	516kcal				
		23.4g	25.0g	17.0g				
		11.5g	37.0g	8.5g				
夕食	基本食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ 空豆とえびの塩炒め 中華風コーンスープ	米飯 牛肉コロッケ 白菜とちくわの煮びたし なすの味噌汁	米飯 たらのムニエル きのこソース チリコンカン オニオンスープ				
		504kcal	476kcal	589kcal				
		25.3g	11.8g	25.3g				
		15.9g	10.4g	21.2g				
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1419kcal	1533kcal	1535kcal				
		57.3g	41.4g	57.3g				
		37.2g	56.1g	49.3g				
		5.7g	6.4g	8.1g				

献立メモ



*きつねうどん
甘い味付けの油揚げがのった温かいおうどんです。
たけのこごはんと一緒に春の味わいをお楽しみください。

