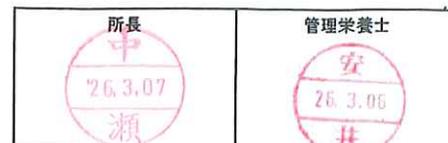


週間献立表(大領)



グルメ村屋社会貢献大領の家

		2026年4月1日(水)	2026年4月2日(木)	2026年4月3日(金)	2026年4月4日(土)	2026年4月5日(日)	2026年4月6日(月)	2026年4月7日(火)
朝食	基本食	いちご食パン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 牛乳	レーズンドッグ キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ベーコンソテー 白桃缶 アップルジュース	北海道ミルクパン ミートボール 黄桃缶 牛乳	チョコ食パン コルスローサラダ りんご缶 コーヒー	ジャムパン パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳	ミニ山シュガー ブロッコリーサラダ みかん缶 アップルジュース
	エネルギー	362kcal	373kcal	407kcal	421kcal	313kcal	438kcal	423kcal
	たんぱく質	15.0g	12.2g	8.1g	16.7g	6.7g	12.1g	8.8g
	脂質 食塩	17.4g 1.2g	14.5g 1.2g	16.0g 1.0g	20.7g 1.3g	11.4g 0.7g	17.2g 1.0g	11.7g 1.0g
昼食	基本食	米飯 鶏の柚子胡椒焼き じゃが煮 菜の花のお浸し えのきの味噌汁	米飯 さわらの柚子みそ焼き 里芋の煮っころがし おくらしょうが和え 素麺のすまし汁	ちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ いんげんと椎茸のごま和え 巻き麩の赤だし	米飯 かれいのチーズ焼き ほうれん草としめじのソテー ビーンズサラダ コンソメスープ	豚丼 大根とあさりの煮物 菜の花のめた かき玉汁	米飯 カレー南蛮そば 白菜のゆかり和え オレンジ	米飯 さばの甘辛揚げ 切干大根 ごぼうサラダ キャベツの味噌汁
	エネルギー	505kcal	496kcal	617kcal	571kcal	658kcal	624kcal	686kcal
	たんぱく質	24.3g	24.3g	24.1g	26.4g	20.5g	16.4g	23.8g
	脂質 食塩	12.8g 2.9g	8.3g 3.4g	13.6g 4.2g	19.9g 2.9g	26.4g 3.3g	20.7g 3.0g	27.1g 3.2g
夕食	基本食	米飯 お好み焼き 大根の和風サラダ 玉ねぎの味噌汁	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 炒り豆腐 舞茸の味噌汁	米飯 赤魚の塩焼き そらまめの塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 南瓜の煮つけ ごぼうの味噌汁	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き もやしのさっぱり和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 治部煮 きゅうりとかにかまの酢の物 とろろ昆布の味噌汁	米飯 干草焼き ぜんまいの炒り煮 しめじの味噌汁
	エネルギー	607kcal	549kcal	413kcal	567kcal	494kcal	477kcal	451kcal
	たんぱく質	20.1g	18.9g	23.5g	19.5g	19.1g	22.0g	18.3g
	脂質 食塩	22.4g 2.8g	23.2g 4.4g	5.7g 2.7g	19.2g 2.8g	19.5g 2.8g	13.1g 2.9g	10.6g 3.1g
合計	エネルギー	1474kcal	1418kcal	1437kcal	1559kcal	1465kcal	1539kcal	1560kcal
	たんぱく質	59.4g	55.4g	55.7g	62.6g	46.3g	50.5g	50.9g
	脂質	52.6g	46.0g	35.3g	59.8g	57.3g	51.0g	49.4g
	食塩	6.9g	9.0g	7.9g	7.0g	6.8g	6.9g	7.3g

献立メモ



* さわらの柚子みそ焼き
西京味噌に刻んだ柚子混ぜ、さわらにのせ
焼きました。
柚子の香りが食欲をそそります。



* カレー南蛮そば
程よい辛さのカレーが、そばによく絡みます。
残ったカレー出汁でご飯と組み合わせて
カレーライス風としてアレンジも
いかがでしょうか。



週間献立表(大領)

所長 平	管理栄養士 安井
-------------	-----------------

グルメ柀屋社会貢献大領の家

		2026年4月8日(水)	2026年4月9日(木)	2026年4月10日(金)	2026年4月11日(土)	2026年4月12日(日)	2026年4月13日(月)	2026年4月14日(火)	
朝食	基本食	北海道ミルクパン じゃが芋とベーコンの煮物 りんご缶 牛乳	こしあんパン カレーソテー 黄桃缶 牛乳	ミニ食パン 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 キャベツの卵とじ 黄桃缶 アップルジュース	いちご食パン ウインナーソテー りんご缶 牛乳	こしあんパン コブサラダ いちごヨーグルト 牛乳	
		エネルギー	389kcal	456kcal	308kcal	406kcal	403kcal	349kcal	504kcal
		たんぱく質	11.9g	15.5g	7.0g	13.9g	10.5g	11.6g	18.4g
		脂質	17.6g	14.2g	11.9g	19.3g	8.6g	17.3g	15.9g
	食塩	0.9g	1.0g	1.1g	0.8g	1.5g	1.0g	0.8g	
昼食	基本食	米飯 鶏の照り焼き 卵の花 小松菜の辛子和え 冬瓜の味噌汁	米飯 豚肉のプルコギ風炒め 焼き餃子 もやしのナムル 中華風コーンスープ	米飯 白身魚の磯辺揚げ えび豆 ひじきの白和え 大根の味噌汁	米飯 ジャージャー麺 小松菜と帆立の中華炒め フルーチェ(りんご) 中華スープ	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース さつまいものレモン煮 胡瓜の和風サラダ しめじの味噌汁	米飯 さわらのマヨネーズ焼き チリコンカン キャベツとツナのサラダ たまごのコンソメスープ	米飯 豚肉のスタミナ焼き 茄子の揚げ煮 ほうれん草とひじきのおひたし わかめの味噌汁	
		エネルギー	554kcal	659kcal	623kcal	554kcal	560kcal	641kcal	563kcal
		たんぱく質	23.6g	19.5g	29.3g	19.7g	23.2g	31.8g	21.1g
		脂質	18.2g	29.2g	19.9g	10.7g	14.3g	25.4g	21.0g
	食塩	2.6g	2.7g	3.0g	1.8g	3.1g	2.1g	2.1g	
夕食	基本食	米飯 たらのムニエル バジルボン酢ソース フレンチサラダ クラムチャウダー	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ れんこんのきんぴら おくらの味噌汁	親子丼 里芋の利休味噌かけ あさりのすまし汁	米飯 赤魚の煮付け ごま豆腐 舞茸の味噌汁	米飯 かぼちゃコロッケ 長芋とおくらの梅和え ごぼうの味噌汁	米飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜と帆立の中華炒め 中華スープ	米飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 里芋の味噌汁	
		エネルギー	554kcal	406kcal	596kcal	471kcal	478kcal	476kcal	412kcal
		たんぱく質	24.5g	13.7g	24.6g	19.4g	11.8g	16.2g	22.4g
		脂質	21.9g	2.3g	16.7g	4.9g	10.7g	12.3g	8.0g
	食塩	2.7g	3.3g	2.9g	2.4g	2.8g	2.6g	3.9g	
合計	エネルギー	1497kcal	1521kcal	1527kcal	1431kcal	1441kcal	1466kcal	1479kcal	
		たんぱく質	60.0g	48.7g	60.9g	53.0g	45.5g	59.6g	61.9g
		脂質	57.7g	45.7g	48.5g	34.9g	33.6g	55.0g	44.9g
		食塩	6.2g	7.0g	7.0g	5.0g	7.4g	5.7g	7.8g

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えます。
魚は柔らかく衣はサクッと揚がっています。塩味が付いていますが
お好みで大根おろしと一緒に
お召し上がりください。



* チリコンカン
メキシコ料理が由来とされる、アメリカ南部テキサス州の郷土料理です。ひき肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、
豆やトマトと一緒に煮込んでいます。

