

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 コールスローサラダ 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 | 358kcal | 365kcal | 382kcal | 420kcal | 308kcal | 437kcal | 420kcal |
| | | たんぱく質 | 15.0g | 12.4g | 8.5g | 16.7g | 6.7g | 12.1g | 8.8g |
| | | 脂質 | 17.3g | 13.5g | 13.0g | 20.7g | 10.8g | 17.2g | 11.7g |
| 食塩 | 1.2g | 1.2g | 1.1g | 1.3g | 0.9g | 1.0g | 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 おくらのしょうが和え 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 | 530kcal | 500kcal | 600kcal | 580kcal | 626kcal | 631kcal | 703kcal |
| | | たんぱく質 | 24.9g | 24.9g | 24.1g | 27.2g | 20.4g | 17.0g | 24.4g |
| | | 脂質 | 12.9g | 8.4g | 13.6g | 19.0g | 26.4g | 20.8g | 27.2g |
| 食塩 | 2.8g | 3.4g | 4.0g | 2.9g | 3.2g | 3.0g | 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 千草焼き ぜんまいの炒り煮 しめじの味噌汁 | |
| | | エネルギー | 615kcal | 557kcal | 433kcal | 579kcal | 517kcal | 502kcal | 472kcal |
| | | たんぱく質 | 20.7g | 19.5g | 24.1g | 20.1g | 19.7g | 22.6g | 18.9g |
| | | 脂質 | 22.5g | 23.3g | 5.8g | 19.3g | 19.6g | 13.2g | 10.7g |
| 食塩 | 2.8g | 4.4g | 2.7g | 2.8g | 2.8g | 2.9g | 3.1g | | |
| 合計 | エネルギー | 1503kcal | 1422kcal | 1415kcal | 1579kcal | 1451kcal | 1570kcal | 1595kcal | |
| | | たんぱく質 | 60.6g | 56.8g | 56.7g | 64.0g | 46.8g | 51.7g | 52.1g |
| | | 脂質 | 52.7g | 45.2g | 32.4g | 59.0g | 56.8g | 51.2g | 49.6g |
| | | 食塩 | 6.8g | 9.0g | 7.8g | 7.0g | 6.9g | 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)



グルメ杵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 | 379kcal | 448kcal | 305kcal | 405kcal | 403kcal | 347kcal | 500kcal |
| | | たんぱく質 | 12.1g | 15.7g | 7.0g | 13.9g | 10.5g | 11.6g | 18.4g |
| | | 脂質 | 16.6g | 13.2g | 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 豚肉のブルコギ風炒め 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 さつま芋のレモン煮 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 | 572kcal | 667kcal | 633kcal | 559kcal | 581kcal | 645kcal | 575kcal |
| | | たんぱく質 | 24.2g | 20.1g | 29.9g | 20.3g | 23.8g | 32.3g | 21.7g |
| | | 脂質 | 18.3g | 29.3g | 20.0g | 10.8g | 14.4g | 25.4g | 21.1g |
| | 食塩 | 2.6g | 2.7g | 3.0g | 1.8g | 3.1g | 2.1g | 3.0g | |
| 夕食 | 基本食 | 米飯 たらのムニエル パジルボソ酢ソース 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 | 557kcal | 429kcal | 570kcal | 495kcal | 498kcal | 499kcal | 429kcal |
| | | たんぱく質 | 25.3g | 14.3g | 24.5g | 20.0g | 12.4g | 16.8g | 23.0g |
| | | 脂質 | 21.0g | 2.4g | 16.6g | 5.0g | 10.8g | 12.4g | 8.1g |
| | 食塩 | 2.7g | 3.3g | 2.9g | 2.4g | 2.8g | 2.6g | 3.9g | |
| 合計 | エネルギー | 1508kcal | 1544kcal | 1508kcal | 1459kcal | 1482kcal | 1491kcal | 1504kcal | |
| | | たんぱく質 | 61.6g | 50.1g | 61.4g | 54.2g | 46.7g | 60.7g | 63.1g |
| | | 脂質 | 55.9g | 44.9g | 48.5g | 35.1g | 33.8g | 55.1g | 45.1g |
| | | 食塩 | 6.2g | 7.0g | 7.0g | 5.0g | 7.4g | 5.7g | 7.7g |

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。



週間献立表(大領)

| | |
|------------------------|---------------------------|
| 所長 26.3.19 瀬 | 管理栄養士 26.3.19 井 |
|------------------------|---------------------------|

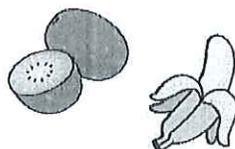
グルメ杵屋社会貢献大領の家

| | | 2026年4月15日(水) | 2026年4月16日(木) | 2026年4月17日(金) | 2026年4月18日(土) | 2026年4月19日(日) | 2026年4月20日(月) | 2026年4月21日(火) | |
|----|-------|--|---|---|---|---|--|---|---------|
| 朝食 | 基本食 | 北海道ミルクパン いんげんのピーナツ和え みかん缶 牛乳 | ミニショコラツイスト ミートボール 黄桃缶 アップルジュース | チョコ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 バナナ 牛乳 | レーズンドッグ ほうれん草のソテー りんご缶 牛乳 | 北海道ミルクパン 白菜のピーナツ和え みかん缶 アップルジュース | ミニ食パン チンゲン菜のサラダ 白桃缶 コーヒー | メープルワッサン ほうれん草と卵のソテー いちごヨーグルト 牛乳 | |
| | | エネルギー | 397kcal | 437kcal | 480kcal | 388kcal | 308kcal | 293kcal | 451kcal |
| | | たんぱく質 | 15.1g | 11.2g | 13.3g | 14.0g | 5.6g | 8.1g | 18.8g |
| | | 脂質 | 18.1g | 16.0g | 17.1g | 15.4g | 9.9g | 9.3g | 21.8g |
| 食塩 | 0.4g | 1.2g | 0.9g | 1.7g | 0.2g | 0.7g | 1.4g | | |
| 昼食 | 基本食 | 米飯 かれいのおろし煮 大根と豚バラの煮物 おくらのおかか和え 冬瓜の味噌汁 | 米飯 クリームシチュー シーザーサラダ フルーツポンチ | ひじきごはん きつねうどん もやしのさっぱり和え べったら漬 | 米飯 鶏のから揚げ 里芋の白煮 白菜の青じそ和え 舞茸の味噌汁 | 米飯 さばのしょうが煮 きんぴらごぼう 小松菜のわさび和え わかめの味噌汁 | 米飯 豚肉の甘辛焼き ちくわと大根のうま煮 れんこんとひじきのサラダ あさりの味噌汁 | 米飯 かれいの香草焼き 長芋とアスパラのソテー キャロットラペ 野菜のミルクスープ | |
| | | エネルギー | 468kcal | 583kcal | 461kcal | 608kcal | 528kcal | 658kcal | 533kcal |
| | | たんぱく質 | 26.0g | 19.6g | 13.1g | 22.8g | 25.0g | 22.5g | 27.2g |
| | | 脂質 | 7.7g | 16.7g | 7.9g | 23.5g | 13.5g | 24.2g | 12.8g |
| 食塩 | 3.3g | 0.9g | 4.7g | 2.9g | 2.9g | 3.7g | 2.2g | | |
| 夕食 | 基本食 | 米飯 メンチカツ 和風きのこスパゲティ コンソメスープ | 米飯 たらの利休焼き 根菜とちくわの炒め煮 冬瓜の味噌汁 | 米飯 豚じゃが 焼きなすのごま和え 磯のりの味噌汁 | 米飯 麻婆豆腐 きゅうりとコーンの甘酢和え 中華風コーンスープ | 米飯 オムレツ デミグラスソース キャベツとツナのサラダ コンソメスープ | 米飯 太刀魚のねぎみそ焼き ブロッコリーのかに風あんかけ とろろ昆布のすまし汁 | 米飯 鶏の山椒焼き キャベツと根えびのボン酢和え ごぼうの味噌汁 | |
| | | エネルギー | 617kcal | 468kcal | 553kcal | 544kcal | 653kcal | 541kcal | 506kcal |
| | | たんぱく質 | 18.2g | 23.8g | 16.3g | 19.2g | 24.3g | 24.7g | 22.4g |
| | | 脂質 | 19.5g | 8.9g | 16.7g | 18.3g | 32.1g | 18.2g | 16.1g |
| 食塩 | 2.8g | 3.0g | 2.2g | 1.4g | 2.3g | 3.7g | 2.5g | | |
| 合計 | エネルギー | 1482kcal | 1488kcal | 1494kcal | 1540kcal | 1489kcal | 1492kcal | 1490kcal | |
| | | たんぱく質 | 59.3g | 54.6g | 42.7g | 56.0g | 54.9g | 55.3g | 68.4g |
| | | 脂質 | 45.3g | 41.6g | 41.7g | 57.2g | 55.5g | 51.7g | 50.7g |
| | | 食塩 | 6.5g | 5.1g | 7.8g | 6.0g | 5.4g | 8.1g | 6.1g |

献立メモ



* フルーツポンチ
みかん、黄桃、キウイ、バナナが入っています。
一度にたくさんのお菓子が摂れ、
色鮮やかな一品です。



* かれいの香草焼き
ダイスカットのチーズ入りのため、
ほのかに香ばしいチーズ味がします。



週間献立表(大領)

| | |
|-------------|----------------|
| 所長 瀬 | 管理栄養士 岸 |
|-------------|----------------|

グルメ 杵屋社会貢献大領の家

| | | 2026年4月22日(水) | 2026年4月23日(木) | 2026年4月24日(金) | 2026年4月25日(土) | 2026年4月26日(日) | 2026年4月27日(月) | 2026年4月28日(火) |
|----|-------|---|---|---|--|---|--|--|
| 朝食 | 基本食 | ミニ黒糖ツイスト パンプキンサラダ りんご缶 牛乳 | ジャムパン ベーコンソテー みかん缶 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 | 北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳 | チョコ食パン カレーソテー みかん缶 牛乳 | ミニいちごツイスト ブロッコリーサラダ りんご缶 牛乳 | ミニショコラツイスト キャベツの卵とじ バナナ 牛乳 |
| | エネルギー | 451kcal | 359kcal | 294kcal | 332kcal | 333kcal | 431kcal | 537kcal |
| | たんぱく質 | 11.6g | 9.9g | 4.6g | 11.6g | 11.6g | 14.6g | 17.7g |
| | 脂質 | 22.5g | 8.2g | 8.1g | 14.9g | 16.1g | 21.9g | 20.9g |
| | 食塩 | 1.0g | 1.3g | 0.7g | 0.9g | 0.9g | 0.8g | 1.2g |
| 昼食 | 基本食 | ゆかりごはん 焼きそば ほうれん草の和風サラダ りんご しめじの味噌汁 | 米飯 たらの甘酢あんかけ 五目豆 おくらのおしょうが和え なすの味噌汁 | チキンカレー ブロッコリーとたまごのサラダ みかんヨーグルト | 木の葉丼 さつまいもの煮物 大根のおかか和え 里芋の味噌汁 | 米飯 鶏もも肉のレモンペッパー焼き ポトフ パンプキンサラダ じゃがいものポタージュスープ | 米飯 さわらの木の芽焼き 里芋のそぼろ煮 キャベツの青じそ和え 巻き麩のすまし汁 | たけのこごはん わかめうどん 玉ねぎサラダ ブルーチェ(いちご) |
| | エネルギー | 621kcal | 570kcal | 702kcal | 559kcal | 760kcal | 501kcal | 460kcal |
| | たんぱく質 | 18.3g | 27.1g | 23.2g | 20.6g | 26.7g | 25.7g | 12.4g |
| | 脂質 | 13.9g | 13.5g | 24.8g | 10.2g | 32.2g | 10.4g | 5.3g |
| | 食塩 | 5.5g | 3.9g | 3.8g | 3.7g | 4.2g | 2.9g | 4.1g |
| 夕食 | 基本食 | 米飯 赤魚の西京焼き 揚げだし豆腐 かき玉汁 | 米飯 田舎風煮 和風ポテトサラダ 磯のりの味噌汁 | 米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ チンゲン菜のなめ茸和え 玉ねぎの味噌汁 | 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ | 米飯 太刀魚の蒲焼き 焼きなすのおひたし 冬瓜の味噌汁 | 米飯 牛肉コロッケ もやしのごま酢和え 素麺の味噌汁 | 米飯 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 白菜とちくわの煮びたし えのきの味噌汁 |
| | エネルギー | 451kcal | 649kcal | 534kcal | 555kcal | 511kcal | 499kcal | 497kcal |
| | たんぱく質 | 21.7g | 20.6g | 17.6g | 18.9g | 20.3g | 12.8g | 19.1g |
| | 脂質 | 10.0g | 26.0g | 17.4g | 20.6g | 17.0g | 11.4g | 9.1g |
| | 食塩 | 1.8g | 2.8g | 2.7g | 3.3g | 2.6g | 2.7g | 3.4g |
| 合計 | エネルギー | 1523kcal | 1578kcal | 1530kcal | 1446kcal | 1604kcal | 1431kcal | 1494kcal |
| | たんぱく質 | 51.6g | 57.6g | 45.4g | 51.1g | 58.6g | 53.1g | 49.2g |
| | 脂質 | 46.4g | 47.7g | 50.3g | 45.7g | 65.3g | 43.7g | 35.3g |
| | 食塩 | 8.3g | 8.0g | 7.2g | 7.9g | 7.7g | 6.4g | 8.7g |

献立メモ



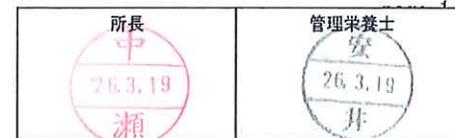
*たらの甘酢あんかけ
さっぱりとした、たらに甘酸っぱいあんかけを
かけました。玉ねぎ、人参、ピーマンの細切りにした
野菜の食感も良いですよ。



*さわらの木の芽焼き
春の旬を迎えるさわらに木の芽を混ぜ込んだ
みそを塗り、香り高い一品です。
季節を感じる献立です。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

| | | 2026年4月29日(水) | 2026年4月30日(木) | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| 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 白菜のスープ煮 みかん缶 コーヒー | こしあんパン ウインナーソテー 白桃缶 牛乳 | | | | |
| | | 353kcal | 466kcal | | | | |
| | | 8.1g | 16.0g | | | | |
| | | 11.0g | 15.3g | | | | |
| | | 1.4g | 1.1g | | | | |
| 昼食 | 基本食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | 米飯 あじフライ タルタルソース添え じゃが芋とひき肉の炒め煮 菜の花の辛子和え 舞茸の味噌汁 | オムライス マカロニサラダ ミルク寒天 コーンクリームスープ 舞茸の味噌汁 | | | | |
| | | 621kcal | 631kcal | | | | |
| | | 24.2g | 20.4g | | | | |
| | | 18.5g | 21.9g | | | | |
| | | 3.2g | 2.0g | | | | |
| 夕食 | 基本食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | 米飯 豚肉のポン酢炒め がんもの煮物 あさりの味噌汁 | 米飯 かれいの煮付け ほうれん草のおろし和え わかめの味噌汁 | | | | |
| | | 534kcal | 382kcal | | | | |
| | | 23.3g | 22.7g | | | | |
| | | 19.6g | 3.4g | | | | |
| | | 3.5g | 2.1g | | | | |
| 合計 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | 1508kcal | 1479kcal | | | | |
| | | 55.6g | 59.1g | | | | |
| | | 49.1g | 40.6g | | | | |
| | | 8.1g | 5.2g | | | | |

献立メモ



*あじフライ タルタルソース添え
サクッとジューシーで、あじの旨味が
たっぷり詰まっています。
手作りタルタルソースをつけて
お召し上がりください。

