



週間献立表(大領)

 所長 26.4.09 瀬	 管理栄養士 26.4.09 岡
---	--

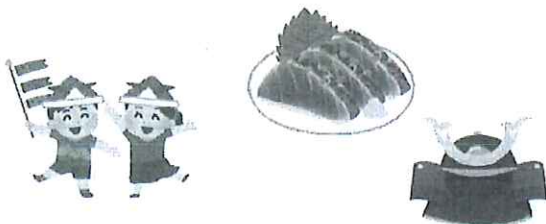
グルメ村屋社会貢献大領の家

		2026年5月1日(金)	2026年5月2日(土)	2026年5月3日(日)	2026年5月4日(月)	2026年5月5日(火)	2026年5月6日(水)	2026年5月7日(木)
朝食	基本食	チョコ食パン 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 キャベツの卵とじ バナナ 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 ウインナーソテー 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 ブロッコリーサラダ みかん缶 牛乳
	エネルギー	351kcal	337kcal	426kcal	351kcal	421kcal	433kcal	374kcal
	たんぱく質	12.7g	11.7g	11.0g	6.3g	13.3g	15.2g	13.5g
	脂質 食塩	17.6g 0.7g	15.9g 0.9g	11.1g 1.1g	9.2g 1.2g	21.0g 1.1g	15.1g 1.1g	20.4g 0.7g
昼食	基本食	米飯 さわらのごまみそ焼き 茄子の揚げ煮 白菜の和え物 茶そば	米飯 クリームシチュー ビーンズサラダ オレンジ	米飯 赤魚のおろし煮 ぜんまいの炒り煮 おくらのごま和え あさりの味噌汁	米飯 豚肉のブルコギ風炒め 焼き餃子 もやしとザーサイの和え物 中華風コンスープ	雑穀ごはん かつおのたたき 高野豆腐の含め煮 菜の花のぬた 若竹汁	米飯 鶏の照り焼き 里芋の煮ころがし いんげんのおひたし 玉ねぎの味噌汁	米飯 たらのムニエル バジルボン酢ソース チリコンカン フレンチサラダ パンプキンスープ
	エネルギー	552kcal	578kcal	443kcal	675kcal	466kcal	588kcal	702kcal
	たんぱく質	24.4g	20.8g	22.9g	20.4g	33.3g	25.5g	31.3g
	脂質 食塩	16.4g 2.8g	20.3g 1.1g	6.2g 3.3g	20.6g 4.4g	5.0g 2.1g	17.3g 2.3g	25.3g 5.0g
夕食	基本食	米飯 豚肉の梅風味焼き 炒り豆腐 じゃが芋の味噌汁	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き れんこんのきんぴら しめじの味噌汁	米飯 チキンのトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 キャベツのゆかり和え さつま芋の味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き えび豆 冬瓜の味噌汁	米飯 かれいのしょうが煮 大根のそぼろあんかけ ごぼうの味噌汁	米飯 干草焼き チンゲン菜のわさび和え 舞茸の味噌汁
	エネルギー	584kcal	541kcal	610kcal	449kcal	596kcal	420kcal	453kcal
	たんぱく質	24.6g	19.7g	21.1g	18.7g	24.7g	24.1g	18.3g
	脂質 食塩	18.8g 5.0g	20.1g 2.8g	20.7g 2.8g	6.6g 3.0g	20.8g 3.0g	4.5g 2.7g	10.8g 2.9g
合計	エネルギー	1487kcal	1456kcal	1479kcal	1475kcal	1483kcal	1441kcal	1529kcal
	たんぱく質	61.7g	52.2g	55.0g	45.4g	71.3g	64.8g	63.1g
	脂質	52.8g	56.3g	38.0g	46.4g	46.8g	36.9g	56.5g
	食塩	8.5g	4.8g	7.2g	8.6g	6.2g	6.1g	8.6g

献立メモ





* さわらのごまみそ焼き
旬のさわらを香ばしく焼き、
西京味噌と練りごまの風味
豊かな味付けに仕上げました。



* 5/5 端午の節句
旬の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした
味わいです。かつおのたたきは「勝男」に通ずることから
縁起の良い食べ物として食べられることが多いそうです。

週間献立表(大領)

 所長 26.4.09 瀬	 管理栄養士 26.4.09 岡
---	--

グルメ村屋社会貢献大領の家

		2026年5月8日(金)	2026年5月9日(土)	2026年5月10日(日)	2026年5月11日(月)	2026年5月12日(火)	2026年5月13日(水)	2026年5月14日(木)	
朝食	基本食	メープルワッサン	ミニ食パン	北海道ミルクパン	こしあんパン	ミニ山シュガー	北海道ミルクパン	ミニいちごツイスト	
		じゃが芋とベーコンの煮物	いんげんのピーナツ和え	キャベツのコンソメ煮込み	ほうれん草と卵のソテー	ベーコンソテー	ミートボール	コブサラダ	
		りんご缶	黄桃缶	みかん缶	白桃缶	黄桃缶	みかん缶	りんご缶	
		アップルジュース	牛乳	コーヒー	アップルジュース	牛乳	牛乳	コーヒー	
	エネルギー	386kcal	390kcal	290kcal	432kcal	427kcal	416kcal	358kcal	
	たんぱく質	6.4g	14.8g	6.6g	12.6g	13.7g	16.7g	7.9g	
	脂質	10.7g	17.6g	8.9g	7.5g	15.2g	20.7g	12.2g	
	食塩	0.8g	0.4g	0.9g	1.1g	1.4g	1.3g	0.7g	
昼食	基本食	ちりめんごはん	ねぎ塩豚丼	ふりかけごはん	米飯	米飯	米飯	米飯	
		たぬきそば	あさりの卵とじ	お好み焼き	太刀魚の塩焼き	鶏もも肉の和風玉ねぎソース	かれのいのチーズ焼き	カレーうどん	
		れんこんとひじきのサラダ	キャベツの梅おかかか和え	揚げだし豆腐	がんもの炊合せ	切干大根	長芋のソテー	菜の花の煮びたし	
		きゅうり漬け	巻き麩の味噌汁	大根の和風サラダ	白菜の塩昆布和え	チンゲン菜のさっぱり和え	シーザーサラダ	フルーチェ(メロン)	
	エネルギー	554kcal	602kcal	720kcal	563kcal	548kcal	674kcal	654kcal	
	たんぱく質	18.9g	22.2g	23.6g	23.0g	27.3g	27.3g	17.9g	
	脂質	13.2g	27.4g	29.3g	21.7g	15.3g	23.6g	22.1g	
	食塩	4.0g	3.3g	3.6g	3.3g	3.7g	4.2g	3.6g	
夕食	基本食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	
		みそカツ	さわらの山椒焼き	チキンステーキ ジンジャーソース	豚のしょうが焼き	かぼちゃコロッケ	筑前煮	たらの利休焼き	
		もやしのさっぱり和え	じゃが芋と玉ねぎの煮物	にんじんとツナのサラダ	もずく酢	オニオンサラダ	ほうれん草のごま和え	厚揚げのみぞれ煮	
		とろろ昆布のすまし汁	おくらの味噌汁	コンソメスープ	ごぼうの味噌汁	なすの味噌汁	磯のりの味噌汁	玉ねぎの味噌汁	
	エネルギー	556kcal	476kcal	515kcal	541kcal	476kcal	474kcal	488kcal	
	たんぱく質	19.7g	22.0g	22.0g	19.2g	11.1g	19.4g	26.4g	
	脂質	19.0g	11.6g	15.8g	19.2g	10.7g	11.0g	13.0g	
	食塩	2.8g	2.7g	2.0g	3.2g	2.6g	2.5g	2.5g	
合計	エネルギー	1496kcal	1468kcal	1525kcal	1536kcal	1451kcal	1564kcal	1500kcal	
		たんぱく質	45.0g	59.0g	52.2g	54.8g	48.0g	63.4g	52.2g
		脂質	42.9g	56.6g	54.0g	48.4g	41.2g	55.3g	47.3g
		食塩	7.6g	6.4g	6.5g	7.6g	7.7g	8.0g	6.8g

献立メモ



*れんこんとひじきのサラダ
れんこんの食感とひじきの風味を活かし、胡麻ドレッシングとマヨネーズでまろやかに仕上げました。



*カレーうどん
豚肉のうま味と玉ねぎの甘み、和風だしの効いたカレーがコクのある味わいとなり、体が温まる一品です。

