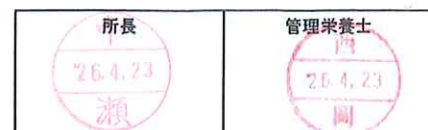


週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年5月15日(金)	2026年5月16日(土)	2026年5月17日(日)	2026年5月18日(月)	2026年5月19日(火)	2026年5月20日(水)	2026年5月21日(木)		
朝食	基本食 Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ミニ食パン パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳 390kcal 10.9g 20.3g 0.9g	りんりんりんご いんげんのピーナツ和え 黄桃缶 牛乳 476kcal 17.3g 17.0g 1.0g	北海道ミルクパン ブロッコリーサラダ 白桃缶 コーヒー 343kcal 8.6g 14.2g 0.7g	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 372kcal 6.1g 7.4g 1.0g	チョコ食パン キャベツのコンソメ煮込み いちごヨーグルト コーヒー 336kcal 9.0g 11.2g 1.0g	ミニ黒糖ツイスト カレーソテー 黄桃缶 牛乳 391kcal 12.1g 17.6g 1.0g	北海道ミルクパン ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 コーヒー 331kcal 10.4g 12.0g 1.2g		
		昼食	基本食 Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 あじフライ 南瓜の煮つけ おくらの白和え 舞茸の味噌汁 595kcal 19.9g 15.1g 3.1g	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ ブロッコリーの中華炒め 春雨サラダ もやしの中華スープ 549kcal 25.7g 17.4g 2.3g	木の葉丼 昆布豆 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え 豆腐の味噌汁 546kcal 23.5g 13.4g 4.1g	米飯 さわらの西京焼き 卵の花 ごぼうサラダ 素麺のすまし汁 552kcal 23.7g 17.0g 2.9g	ゆかりごはん 焼きそば 春菊の和え物 フルーツポンチ おくらの味噌汁 654kcal 17.1g 13.6g 5.5g	鶏肉の照り焼き丼 根菜とちくわの炒め煮 白菜の青じそ和え じゃが芋の味噌汁 658kcal 26.7g 21.2g 3.1g	米飯 豚肉のレモンペッパー焼き きのこスパゲティ パンプキンサラダ ミネストローネ 683kcal 25.9g 26.3g 3.0g
		夕食	基本食 Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ 579kcal 21.3g 23.4g 2.4g	米飯 赤魚の煮付け ごま豆腐 冬瓜の味噌汁 488kcal 19.4g 4.2g 2.4g	米飯 田舎風煮 なめこのネバネバ和え キャベツの味噌汁 578kcal 17.7g 21.0g 2.7g	米飯 メンチカツ 茄子とベネのトマトソース コンソメスープ 579kcal 17.9g 14.5g 2.2g	米飯 たらのバター醤油焼き 里芋の白煮 玉ねぎの味噌汁 421kcal 21.7g 4.9g 2.4g	米飯 豆腐ハンバーグ 菜の花の酢味噌和え かき玉汁 531kcal 19.6g 18.1g 1.9g	米飯 太刀魚の蒲焼き おくらのしょうが和え もやしの味噌汁 499kcal 19.6g 17.0g 2.7g
		合計	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1564kcal 52.1g 58.8g 6.4g	1513kcal 62.4g 38.6g 5.7g	1467kcal 49.8g 48.6g 7.5g	1503kcal 47.7g 38.9g 6.1g	1411kcal 47.8g 29.7g 8.9g	1580kcal 58.4g 56.9g 6.0g	1513kcal 55.9g 55.3g 6.9g

献立メモ



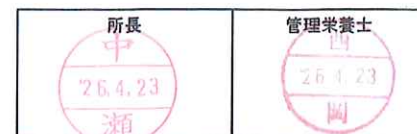
* 春菊の和え物
春菊としいたけ、人参、ちくわをすりごま、醤油でやさしく和えました。ほろ苦さがアクセントの一品です。



* 鶏肉の照り焼き丼
鶏もも肉を焼鳥のたれで香ばしく焼き上げ、ご飯とよく合う味付けにしました。マヨネーズ、刻みのりで風味豊かに仕上げています。



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年5月22日(金)	2026年5月23日(土)	2026年5月24日(日)	2026年5月25日(月)	2026年5月26日(火)	2026年5月27日(水)	2026年5月28日(木)
朝食	基本食	ミニ食パン コールスローサラダ 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 ブロッコリーサラダ 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	374kcal	402kcal	416kcal	380kcal	475kcal	389kcal	419kcal
	たんぱく質	11.6g	14.3g	13.7g	9.5g	19.1g	10.8g	13.6g
	脂質 食塩	16.1g 0.9g	18.7g 1.5g	20.8g 0.5g	10.6g 0.8g	14.8g 1.2g	20.1g 0.9g	21.5g 1.2g
昼食	基本食	米飯 かれいのおろし煮 さつま芋の煮物 れんこんの梅和え 巻き麩の味噌汁	オムライス マカロニサラダ いちごヨーグルト コーンクリームスープ	ちらし寿司 大根と豚バラの煮物 ほうれん草とひじきのおひたし 里芋の赤だし	焼き飯 五目ちゃんぽん麺 切干大根のナムル 杏仁豆腐	米飯 白身魚の磯辺揚げ 五目豆 チンゲン菜の辛子和え 舞茸の味噌汁	キーマカレー シーザーサラダ フルーチェ(ぶどう)	米飯 さばのみそ煮 大根とあさりの煮物 ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁
	エネルギー	499kcal	630kcal	505kcal	608kcal	594kcal	692kcal	513kcal
	たんぱく質	23.9g	21.7g	15.8g	21.6g	27.6g	21.7g	27.9g
	脂質 食塩	3.8g 3.6g	22.9g 2.1g	10.3g 4.2g	18.0g 3.5g	17.2g 3.1g	25.9g 4.2g	11.4g 3.8g
夕食	基本食	米飯 肉団子の酢豚風 空豆とえびの塩炒め 春雨スープ	米飯 たらねぎボン酢ソース きんぴらごぼう えのきの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 厚揚げのそぼろあんかけ 南瓜の味噌汁	米飯 鶏のハニーマスタードソース アスパラとじゃが芋のサラダ コンソメスープ	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ いんげんと椎茸のごま和え 冬瓜の味噌汁	米飯 かれいのおろし煮 じゃが芋とひき肉の炒め煮 ごぼうの味噌汁	米飯 治部煮 小松菜のしょうが醤油和え なすの味噌汁
	エネルギー	547kcal	423kcal	513kcal	548kcal	475kcal	448kcal	496kcal
	たんぱく質	21.7g	21.3g	28.3g	20.5g	17.3g	24.8g	22.2g
	脂質 食塩	14.0g 2.3g	5.0g 3.8g	14.5g 3.6g	19.4g 1.4g	2.9g 3.3g	4.7g 2.4g	13.6g 2.6g
合計	エネルギー	1420kcal	1455kcal	1434kcal	1536kcal	1544kcal	1529kcal	1428kcal
	たんぱく質	57.2g	57.3g	57.8g	51.6g	64.0g	57.3g	63.7g
	脂質	33.9g	46.6g	45.6g	48.0g	34.9g	50.7g	46.5g
	食塩	6.8g	7.4g	8.3g	5.7g	7.6g	7.5g	7.6g

献立メモ



*五目ちゃんぽん麺
長崎発祥のキャベツ、もやし、豚肉
えびなど多彩な具材が入っている
ボリューム満点のラーメンです。



*キーマカレー
合挽き肉の旨味に、しょうがとにんにくの風味が
加わり、コクのある味わいに仕上げました。
食欲をそそる一品です。



週間献立表(大領)

所長 26.4.23 瀬	管理栄養士 26.4.23 岡
--------------------	-----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年5月29日(金)	2026年5月30日(土)	2026年5月31日(日)					
朝食	基本食	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 ウインナーソテー 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					
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444kcal 8.8g 8.8g 1.2g	303kcal 4.8g 9.5g 0.8g	429kcal 15.0g 19.6g 0.8g				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444kcal 8.8g 8.8g 1.2g	303kcal 4.8g 9.5g 0.8g	429kcal 15.0g 19.6g 0.8g				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444kcal 8.8g 8.8g 1.2g	303kcal 4.8g 9.5g 0.8g	429kcal 15.0g 19.6g 0.8g				
昼食	基本食	米飯 麻婆豆腐 チンゲン菜と帆立の中華炒め きゅうりとコーンの甘酢和え 中華スープ	かやくごはん 卵あんかけうどん もやしのごま和え ミルク寒天	米飯 塩からあげ ふろふき大根 ゆずみそ 白菜とちくわの煮びたし 磯のりのすまし汁					
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	558kcal 20.9g 18.8g 1.7g	508kcal 13.8g 5.2g 3.4g	615kcal 23.6g 21.9g 2.7g				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	558kcal 20.9g 18.8g 1.7g	508kcal 13.8g 5.2g 3.4g	615kcal 23.6g 21.9g 2.7g				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	558kcal 20.9g 18.8g 1.7g	508kcal 13.8g 5.2g 3.4g	615kcal 23.6g 21.9g 2.7g				
夕食	基本食	米飯 さわらのマヨネーズ焼き 長芋とアスパラのソテー コンソメスープ	米飯 豚じゃが 南瓜とツナの煮つけ おくらの味噌汁	米飯 かれいの香草焼き キャロットラペ クラムチャウダー					
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	515kcal 23.5g 16.8g 1.2g	597kcal 17.0g 16.9g 2.5g	490kcal 25.6g 10.5g 2.0g				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	515kcal 23.5g 16.8g 1.2g	597kcal 17.0g 16.9g 2.5g	490kcal 25.6g 10.5g 2.0g				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	515kcal 23.5g 16.8g 1.2g	597kcal 17.0g 16.9g 2.5g	490kcal 25.6g 10.5g 2.0g				
合計	基本食	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1517kcal 53.2g 44.4g 4.1g	1408kcal 35.6g 31.6g 6.7g	1534kcal 64.2g 52.0g 5.5g				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1517kcal 53.2g 44.4g 4.1g	1408kcal 35.6g 31.6g 6.7g	1534kcal 64.2g 52.0g 5.5g				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1517kcal 53.2g 44.4g 4.1g	1408kcal 35.6g 31.6g 6.7g	1534kcal 64.2g 52.0g 5.5g				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1517kcal 53.2g 44.4g 4.1g	1408kcal 35.6g 31.6g 6.7g	1534kcal 64.2g 52.0g 5.5g				

献立メモ



* 麻婆豆腐
なめらかな豆腐とひき肉を、
甜麵醬の甘みとコクを引き立てた
味付けに仕上げました。

