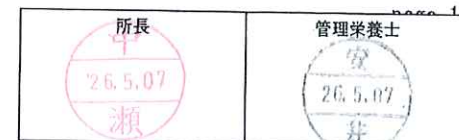


週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年6月8日(月)	2026年6月9日(火)	2026年6月10日(水)	2026年6月11日(木)	2026年6月12日(金)	2026年6月13日(土)	2026年6月14日(日)	
朝食	基本食	ミニ山シュガー 白菜のスープ煮 りんご缶 牛乳	ミニ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 アップルジュース	こしあんパン キャベツの卵とじ 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 ウインナーソテー 黄桃缶 牛乳	いちご食パン カレーソテー バナナ 牛乳	ミルククリームパン コブサラダ 白桃缶 アップルジュース	
		エネルギー	443kcal	325kcal	437kcal	405kcal	435kcal	433kcal	389kcal
		たんぱく質	14.3g	5.0g	14.1g	13.9g	14.2g	12.6g	6.7g
		脂質	17.7g	8.3g	8.8g	19.3g	16.9g	15.5g	12.5g
食塩	1.6g	0.7g	1.2g	0.8g	1.6g	0.9g	0.5g		
昼食	基本食	米飯 鶏の柚子胡椒焼き 昆布豆 もやしのさっぱり和え 舞茸の味噌汁	米飯 たらのねぎポン酢ソース 厚揚げのそぼろ煮 白菜の塩昆布和え 冬瓜の味噌汁	ちらし寿司 大根と豚バラの煮物 チンゲン菜のわさび和え えのきの赤だし	米飯 豚肉の梅風味焼き さつま芋のレモン煮 冷奴 もやしの味噌汁	たけのごはん けんちんうどん きゅうりとかにかまの酢の物 フルーチェ(メロン)	米飯 赤魚の西京焼き 鶏つくねの野菜あんかけ 大根の和風サラダ かき玉汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 里芋の煮ころがし 焼きなすのごま和え あさりの味噌汁	
		エネルギー	542kcal	493kcal	499kcal	600kcal	510kcal	502kcal	542kcal
		たんぱく質	26.6g	27.5g	15.1g	24.4g	15.5g	31.9g	24.0g
		脂質	16.3g	12.8g	10.7g	18.1g	8.8g	9.7g	14.4g
食塩	3.2g	4.4g	4.3g	4.4g	3.8g	2.4g	3.4g		
夕食	基本食	米飯 かれいのしょうが煮 和風ポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁	米飯 豚肉のトンテキ風炒め 和風きのこスパゲティ コンソメスープ	米飯 蒸し鶏のごまだれ 茄子の揚げ煮 ごぼうの味噌汁	米飯 干草焼き れんこんのきんぴら 玉ねぎの味噌汁	米飯 さわらの利休焼き おくらのおかか和え 里芋の味噌汁	米飯 さつま芋と豚バラの甘辛煮 小松菜と桜えびのおひたし 素麺の味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き 空豆とえびの塩炒め 南瓜の味噌汁	
		エネルギー	447kcal	685kcal	563kcal	476kcal	515kcal	570kcal	572kcal
		たんぱく質	24.2g	18.8g	21.1g	17.8g	26.1g	18.5g	25.9g
		脂質	7.7g	31.7g	19.7g	9.4g	15.3g	18.4g	19.2g
食塩	2.4g	3.1g	2.4g	3.0g	2.6g	3.2g	2.6g		
合計	エネルギー	1432kcal	1503kcal	1499kcal	1481kcal	1460kcal	1505kcal	1503kcal	
		たんぱく質	65.1g	51.3g	50.3g	56.1g	55.8g	63.0g	56.6g
		脂質	41.7g	52.8g	39.2g	46.8g	41.0g	43.6g	46.1g
		食塩	7.2g	8.2g	7.9g	8.2g	8.0g	6.5g	6.5g

献立メモ



* 厚揚げのそぼろ煮
ふっくら厚揚げと
鶏のそぼろを煮込みました。
しっかり味がしみ込んでいるので
ごはんが進みます。



* 豚肉の梅風味焼き
刻んだ梅干しとタレを合わせて焼きました。
さっぱりとした風味でぱくぱく
召し上がられますよ。



週間献立表(大領)

所長 26.5.06 瀬	管理栄養士 26.5.06 井
------------------------	---------------------------

グルメ 杵屋社会貢献大領の家

		2026年6月1日(月)	2026年6月2日(火)	2026年6月3日(水)	2026年6月4日(木)	2026年6月5日(金)	2026年6月6日(土)	2026年6月7日(日)	
朝食	基本食	いちご食パン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳	レーズンドッグ ベーコンソテー みかん缶 アップルジュース	ジャムパン ミートボール 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン パンブキンサラダ 黄桃缶 コーヒー	チョコ食パン コールスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ブロッコリーサラダ みかん缶 牛乳	
		エネルギー	320kcal	354kcal	455kcal	364kcal	393kcal	431kcal	378kcal
		たんぱく質	11.2g	8.0g	17.6g	6.2g	14.2g	16.7g	13.6g
		脂質	14.2g	8.6g	17.1g	14.8g	18.9g	21.0g	20.2g
食塩	0.9g	1.3g	1.4g	0.9g	1.0g	1.3g	0.7g		
昼食	基本食	米飯 太刀魚の塩焼き ブロッコリーのかに風あんかけ 五色白和え 厚揚げの味噌汁	枝豆ごはん お好み焼き 根菜とちくわの炒め煮 おくらのしょうが和え しめじの味噌汁	みょうがごはん 山菜そば 焼きなすのおひたし 桜漬け	米飯 かれいの山椒焼き 茄子の揚げ煮 ごぼうサラダ もやしの味噌汁	中華丼 焼き餃子 春雨サラダ 卵の中華風スープ	米飯 鶏のバジル焼き きのこソテー キャロットラペ コーンクリームスープ	米飯 さわらの南蛮漬け ぜんまいの炒り煮 小松菜のおひたし あさりの味噌汁	
		エネルギー	605kcal	701kcal	438kcal	551kcal	559kcal	641kcal	560kcal
		たんぱく質	27.9g	26.8g	13.2g	22.6g	19.8g	25.3g	24.3g
		脂質	20.8g	24.5g	2.8g	19.4g	17.7g	28.4g	17.9g
食塩	3.2g	4.2g	2.7g	2.9g	2.7g	2.5g	3.2g		
夕食	基本食	米飯 豚のしょうが焼き 小松菜のなめ茸和え 南瓜の味噌汁	米飯 たらこのバター醤油焼き 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) コンソメスープ	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 里芋の白煮 磯のりの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 ほうれん草とベーコンのソテー クラムチャウダー	米飯 牛肉コロッケ いんげんのごま和え 豆腐の味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 長芋とおくらの梅和え わかめの味噌汁	米飯 大根と豚肉のみそ煮 高野豆腐の卵とじ 麩のすまし汁	
		エネルギー	547kcal	426kcal	557kcal	626kcal	533kcal	402kcal	528kcal
		たんぱく質	20.6g	20.2g	21.1g	25.6g	15.3g	21.1g	19.1g
		脂質	20.3g	7.1g	19.7g	25.6g	11.8g	3.9g	19.0g
食塩	2.9g	1.4g	2.8g	2.0g	2.5g	3.0g	2.7g		
合計	Iエネルギー	1472kcal	1481kcal	1450kcal	1541kcal	1485kcal	1474kcal	1466kcal	
		たんぱく質	59.7g	55.0g	51.9g	54.4g	49.3g	63.1g	57.0g
		脂質	55.3g	40.2g	39.6g	59.8g	48.4g	53.3g	57.1g
		食塩	7.0g	6.9g	6.9g	5.8g	6.2g	6.8g	6.6g

献立メモ



*五色白和え
ほうれん草、さつま芋、人参、椎茸、ひじきの5種類の具材が入った白和えです。一度に色々な具材を召し上がれるので栄養満点の一品です。



*みょうがごはん
みょうが独特のさわやかな風味がほのかに香るごはんです。6月から10月過ぎの初夏から秋にかけて旬のみょうがは、それぞれの収穫時期に合わせて「夏みょうが」「秋みょうが」と呼ばれるそうです。

