

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年6月15日(月)	2026年6月16日(火)	2026年6月17日(水)	2026年6月18日(木)	2026年6月19日(金)	2026年6月20日(土)	2026年6月21日(日)
朝食	基本食	北海道ミルクパン いんげんのピーナツ和え りんご缶 コーヒー	ミニショコラツイスト 白菜のピーナツ和え 黄桃缶 牛乳	チョコ食パン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 コーヒー	レーズンドッグ チンゲン菜のサラダ りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	ミニいちごツイスト じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 コーヒー	ミニ食パン パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳
	エネルギー	362kcal	417kcal	289kcal	379kcal	348kcal	391kcal	375kcal
	たんぱく質	10.1g	13.7g	6.5g	14.2g	13.2g	8.1g	10.7g
	脂質	12.1g	20.8g	9.1g	14.4g	16.8g	12.3g	20.1g
	食塩	0.4g	0.5g	0.9g	1.0g	1.4g	1.0g	0.9g
昼食	基本食	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 舞茸の味噌汁	親子丼 南瓜の煮つけ 胡瓜とかにかまのサラダ じゃが芋の味噌汁	米飯 カレイのムニエル マスタードソース 小松菜とえびのソテー マカロニサラダ 野菜のミルクスープ	ふりかけごはん 塩焼きそば 白菜とちくわの煮びたし フルーツポンチ 冬瓜の味噌汁	米飯 赤魚の煮付け 厚揚げのそぼろあんかけ れんこんの酢の物 里芋の味噌汁	チキンカレー にんじんとツナのサラダ バナナヨーグルト	米飯 さわらの柚子みそ焼き じゃが煮 冷やしとうもろこし 磯のりのすまし汁
	エネルギー	575kcal	604kcal	659kcal	645kcal	531kcal	669kcal	559kcal
	たんぱく質	25.9g	24.4g	29.9g	17.4g	28.3g	20.0g	26.3g
	脂質	16.5g	16.7g	26.2g	15.4g	12.1g	19.9g	9.8g
	食塩	4.2g	3.2g	2.4g	3.9g	2.4g	3.5g	4.3g
夕食	基本食	米飯 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ	米飯 ほっけの塩焼き いんげんの酢味噌和え とろろ昆布のすまし汁	米飯 田舎風煮 大根の青じそ和え おくら味噌汁	米飯 かぼちゃコロッケ なめこのネバネバ和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き さつま芋の煮物 えのきの味噌汁	米飯 たらの香り蒸し 揚げだし豆腐 ごぼうの味噌汁	米飯 ポークチャップ シーザーサラダ コンソメスープ
	エネルギー	506kcal	468kcal	582kcal	474kcal	618kcal	428kcal	556kcal
	たんぱく質	18.1g	24.0g	17.4g	11.2g	20.9g	22.3g	23.0g
	脂質	16.6g	7.4g	21.1g	10.7g	19.3g	6.6g	22.0g
	食塩	1.0g	3.4g	3.0g	2.3g	3.1g	3.2g	2.2g
合計	エネルギー	1443kcal	1489kcal	1530kcal	1498kcal	1497kcal	1488kcal	1490kcal
	たんぱく質	54.1g	62.1g	53.8g	42.8g	62.4g	50.4g	60.0g
	脂質	45.2g	44.9g	56.4g	40.5g	48.2g	38.8g	51.9g
	食塩	5.6g	7.1g	6.3g	7.2g	6.9g	7.7g	7.4g

献立メモ



* 野菜のミルクスープ
玉ねぎ、キャベツ、人参、大豆入りのミルクスープです。
具たくさんなので食べ応えのある一品です。



* 塩焼きそば
ソースも美味しいけど塩も美味しいですよ!!
キャベツ、人参、もやし、ニラのたっぷりの
野菜が摂れ栄養満点です。



週間献立表(大領)



グルメ 杵屋社会貢献大領の家

		2026年6月22日(月)	2026年6月23日(火)	2026年6月24日(水)	2026年6月25日(木)	2026年6月26日(金)	2026年6月27日(土)	2026年6月28日(日)
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト ミートボール りんご缶 牛乳	ジャムパン コールスローサラダ みかん缶 コーヒー	いちご食パン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン カレーソテー 黄桃缶 アップルジュース	メープルワッサン ほうれん草と卵のソテー みかん缶 牛乳	チョコ食パン キャベツの卵とじ りんご缶 牛乳	レーズンドッグ 白菜のスープ煮 バナナ 牛乳
	エネルギー	469kcal	345kcal	352kcal	297kcal	417kcal	367kcal	499kcal
	たんぱく質	17.1g	7.7g	13.6g	4.9g	16.5g	15.0g	14.4g
	脂質 食塩	22.4g 1.4g	7.0g 1.0g	17.1g 1.2g	8.1g 0.7g	19.9g 1.3g	17.7g 1.1g	17.3g 1.4g
昼食	基本食	木の葉丼 切干大根 おくらのおっさり和え 里芋の味噌汁	たけのこごはん 冷やしぶっかけうどん きんぴらごぼう つぼ漬け	米飯 鶏のから揚げ 野菜のうま煮 彩りなます わかめの味噌汁	米飯 かにクリームコロッケ 茄子のペペロンチーノ パンプキンサラダ じゃがいものポタージュスープ	米飯 さばのみそ煮 卵の花 いんげんのごま和え 舞茸のすまし汁	米飯 豚肉のプルコギ風炒め ブロッコリーの中華炒め 切干大根のナムル 中華風コーンスープ	米飯 かれのい青じそ香味焼き 炒り豆腐 おくらのおかか和え 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー	524kcal	636kcal	645kcal	791kcal	575kcal	667kcal	486kcal
	たんぱく質	21.8g	14.6g	22.8g	18.6g	28.3g	23.3g	27.6g
	脂質 食塩	10.4g 3.6g	7.1g 4.9g	27.0g 2.9g	28.1g 4.8g	13.5g 3.2g	28.9g 2.7g	8.8g 3.9g
夕食	基本食	米飯 治部煮 豆腐とえびの塩炒め えのきの味噌汁	米飯 豚じゃが チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 冬瓜の味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 玉ねぎサラダ しめじの味噌汁	米飯 赤魚の塩焼き 鶏つくねの野菜あんかけ 大根の味噌汁	米飯 鶏もも肉の香草焼き 長芋のソテー ミネストローネ	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ 小松菜の炒め煮 ごぼうの味噌汁	米飯 筑前煮 えび豆 じゃが芋の味噌汁
	エネルギー	550kcal	577kcal	520kcal	457kcal	544kcal	462kcal	512kcal
	たんぱく質	28.7g	17.6g	17.8g	29.8g	24.0g	16.4g	22.2g
	脂質 食塩	15.3g 2.8g	20.0g 2.3g	16.8g 2.8g	7.9g 2.8g	17.0g 1.9g	4.3g 3.4g	11.7g 2.7g
合計	エネルギー	1543kcal	1558kcal	1517kcal	1545kcal	1536kcal	1496kcal	1497kcal
	たんぱく質	67.6g	39.9g	54.2g	53.3g	68.8g	54.7g	64.2g
	脂質	48.1g	34.1g	60.9g	44.1g	50.4g	50.9g	37.8g
	食塩	7.8g	8.2g	6.9g	8.3g	6.4g	7.2g	8.0g

献立メモ



*冷やしぶっかけうどん
暑くなってきたこの時期にぴったりの一品です。
冷たくさっぱり頂けます。



*パンプキンサラダ
南瓜は蒸してつぶして滑らかな食感になっています。
そこにチーズとレーズンを加えマヨネーズと和えました。



週間献立表(大領)

所長 26.5.17 瀬	管理栄養士 26.5.15 井
------------------------	---------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年6月29日(月)	2026年6月30日(火)					
朝食	基本食	ミニショコラツイスト ブロッコリーサラダ みかん缶 コーヒー	こしあんパン ウインナーソーテー 白桃缶 アップルジュース					
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	401kcal 9.9g 17.3g 0.8g	422kcal 9.2g 7.5g 0.9g				
昼食	基本食	山菜ごはん にゅうめん れんこんの梅和え ミルク寒天	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き 里芋の含め煮 白菜の辛子和え 麩のすまし汁					
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	553kcal 16.4g 6.3g 6.4g	556kcal 21.3g 17.5g 4.1g				
夕食	基本食	米飯 肉団子の甘酢炒め 大根の中華風サラダ 中華スープ	米飯 クリームシチュー フレンチサラダ オレンジ					
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	564kcal 16.1g 20.1g 2.5g	527kcal 19.2g 15.0g 0.8g				
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1518kcal 42.4g 43.7g 9.7g	1505kcal 49.7g 40.0g 5.8g				

献立メモ



* 太刀魚のねぎみそ焼き
太刀魚にねぎみそをのせて焼きました。
バーナーで炙ったねぎみその香ばしさが、
太刀魚ととてもよく合い、ごはんが進みますよ。

