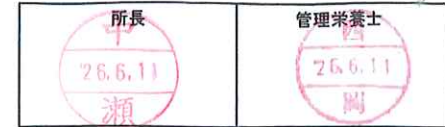


# 週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年7月1日(水)	2026年7月2日(木)	2026年7月3日(金)	2026年7月4日(土)	2026年7月5日(日)	2026年7月6日(月)	2026年7月7日(火)
朝食	基本食	ミニ山シュガー ミモザサラダ 黄桃缶 牛乳	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 キャベツの卵とじ りんご缶 コーヒー	いちご食パン 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 カレーソテー みかん缶 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 キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 牛乳
	エネルギー	441kcal	397kcal	394kcal	302kcal	399kcal	433kcal	327kcal
	たんぱく質	14.8g	15.1g	11.4g	5.1g	13.0g	15.2g	11.5g
	脂質 食塩	16.7g 1.2g	18.1g 0.4g	14.6g 1.2g	9.9g 0.9g	18.9g 1.0g	15.1g 1.1g	15.1g 0.9g
昼食	基本食	米飯 豚のしょうが焼き ぜんまいの炒り煮 春菊とツナのサラダ 南瓜の味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き 冬瓜のそぼろあんかけ さつま芋の白和え あさりの味噌汁	米飯 鶏のハニーマスタードソース ほうれん草としめじのソテー シーザーサラダ コーンクリームスープ	枝豆ごはん 冷やし茶そば 根菜とちくわの炒め煮 べったら漬	豚丼 里芋の煮っころがし もやしのごま酢和え おくら味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース さつま芋のレモン煮 ほうれん草とひじきのおひたし しめじの味噌汁	穴子ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 冷やしそうめん 豆腐とわかめの赤だし
	エネルギー	591kcal	537kcal	619kcal	542kcal	614kcal	556kcal	679kcal
	たんぱく質	23.6g	27.9g	23.8g	20.1g	18.8g	23.1g	28.0g
	脂質 食塩	21.1g 3.6g	11.6g 2.7g	26.6g 2.1g	3.5g 4.6g	24.3g 3.3g	14.4g 2.9g	14.9g 6.8g
夕食	基本食	米飯 さわらの利休焼き 高野豆腐の卵とじ わかめの味噌汁	米飯 豚かつ チンゲン菜のなめ茸和え 素麺の味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き がんもの炊合せ 麩のすまし汁	米飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	米飯 牛肉コロッケ 小松菜のしょうが醤油和え なすの味噌汁	米飯 かれのいのバジル焼き 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) 野菜のミルクスープ	米飯 干草焼き 大根の和風サラダ 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー	538kcal	531kcal	408kcal	584kcal	477kcal	516kcal	453kcal
	たんぱく質	29.0g	18.8g	21.8g	18.4g	12.2g	22.5g	18.1g
	脂質 食塩	18.8g 2.9g	18.7g 2.4g	6.9g 2.2g	23.6g 1.4g	11.4g 2.8g	15.6g 2.2g	9.6g 3.0g
合計	エネルギー	1570kcal	1465kcal	1421kcal	1428kcal	1490kcal	1505kcal	1459kcal
	たんぱく質	67.4g	61.8g	57.0g	43.6g	44.0g	60.8g	57.6g
	脂質	56.6g	48.4g	48.1g	37.0g	54.6g	45.1g	39.6g
	食塩	7.7g	5.5g	5.5g	6.9g	7.1g	6.2g	10.7g

献立メモ



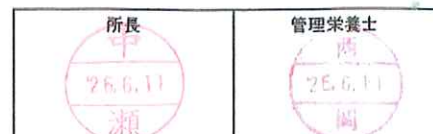
\* 鶏のハニーマスタードソース  
鶏もも肉を香ばしく焼き、はちみつのかみと粒マスタードの程よい酸味を合わせたソースが食欲をそそります。



\* 7/7 七夕  
いつものちらし寿司に穴子を加え、七夕らしい華やかな献立となっております。えび、きす、南瓜、ししとうの人気の天ぷら4種類と冷やしそうめんがありボリューム満点です！



# 週間献立表(大領)



グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2026年7月8日(水)	2026年7月9日(木)	2026年7月10日(金)	2026年7月11日(土)	2026年7月12日(日)	2026年7月13日(月)	2026年7月14日(火)
朝食	基本食	メープルワッサン じゃが芋とベーコンの煮物 りんご缶 アップルジュース	ミニ食パン コブサラダ 黄桃缶 牛乳	レーズンドッグ ブロッコリーサラダ バナナ コーヒー	こしあんパン ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 アップルジュース	チョコ食パン ウインナーソテー 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ミートボール みかん缶 牛乳	ミニいちごツイスト ベーコンソテー りんご缶 コーヒー
	エネルギー	386kcal	336kcal	485kcal	432kcal	356kcal	416kcal	352kcal
	たんぱく質	6.4g	11.6g	10.7g	12.6g	11.9g	16.7g	7.7g
	脂質 食塩	10.7g 0.8g	16.0g 0.6g	13.1g 1.0g	7.5g 1.1g	18.2g 1.0g	20.7g 1.3g	11.6g 1.0g
昼食	基本食	米飯 豚肉のトンテキ風炒め ボンゴレビアンコ オニオンサラダ コンソメスープ	米飯 ほっけの塩焼き 南瓜の煮つけ ごぼうサラダ 里芋の味噌汁	焼き飯 とんこつ醤油ラーメン もやしとザーサイの和え物 杏仁豆腐	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め れんこんのきんぴら おくらのおっさり和え 磯のりのすまし汁	米飯 メンチカツ じゃがいもとアスパラのソテー キャロットラペ ミネストローネ	米飯 かれいのしょうが煮 小松菜の炒め煮 もやしのさっぱり和え ごぼうの味噌汁	親子丼 切干大根 チンゲン菜の辛子和え 舞茸の味噌汁
	エネルギー	691kcal	548kcal	601kcal	615kcal	620kcal	453kcal	569kcal
	たんぱく質	19.2g	21.9g	22.5g	20.7g	20.1g	26.0g	25.0g
	脂質 食塩	29.1g 3.2g	13.9g 4.1g	18.3g 8.3g	24.3g 2.8g	17.1g 2.6g	5.7g 2.9g	17.3g 3.4g
夕食	基本食	米飯 たらのねぎボン酢ソース ブロッコリーのおかか和え 舞茸の味噌汁	米飯 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 ごま豆腐 冬瓜の味噌汁	米飯 さわらの山椒焼き そらまめの塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 もずく酢 わかめの味噌汁	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ ブロッコリーの中華炒め 中華風コーンスープ	米飯 豚肉の甘辛焼き いんげんと椎茸のごま和え 大根の味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き 茄子の揚げ煮 豚汁
	エネルギー	399kcal	595kcal	501kcal	435kcal	511kcal	600kcal	589kcal
	たんぱく質	24.5g	18.3g	25.9g	18.1g	24.7g	23.1g	21.1g
	脂質 食塩	4.7g 3.9g	9.5g 3.2g	13.7g 2.6g	6.6g 2.9g	16.1g 1.9g	18.8g 2.8g	26.2g 2.5g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1476kcal 50.1g 44.5g 7.9g	1479kcal 51.8g 39.4g 7.9g	1587kcal 59.1g 45.1g 11.9g	1482kcal 51.4g 38.4g 6.8g	1487kcal 56.7g 51.4g 5.5g	1469kcal 65.8g 45.2g 7.0g	1510kcal 53.8g 55.1g 6.9g

献立メモ



\*とんこつ醤油ラーメン  
玉子、なると、チャーシューなどが  
のった濃厚でほんのり甘みも感じる  
まろやかな風味のラーメンです。  
焼き飯と一緒に召し上がりがください。



\*親子丼  
鶏もも肉のうま味と玉ねぎの甘みを活かし  
卵でふんわりと仕上げました。  
やさしい味わい一品です。

