

週間献立表(大領)

	
---	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年7月15日(水)	2026年7月16日(木)	2026年7月17日(金)	2026年7月18日(土)	2026年7月19日(日)	2026年7月20日(月)	2026年7月21日(火)
朝食	基本食	ミニ食パン パンブキンサラダ 白桃缶 牛乳	りんりんりんご いんげんのピーナツ和え みかん缶 牛乳	北海道ミルクパン ほうれん草のソテー 黄桃缶 アップルジュース	レーズンドッグ ブロッコリーサラダ りんご缶 コーヒー	レーズンドッグ キャベツのコンソメ煮込み バナナ コーヒー	ミニ黒糖ツイスト カレーソテー 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン パンブキンサラダ 白桃缶 コーヒー
	エネルギー	390kcal	472kcal	308kcal	380kcal	435kcal	391kcal	363kcal
	たんぱく質	10.9g	17.3g	6.4g	9.4g	8.7g	12.1g	6.2g
	脂質	20.3g	17.0g	9.0g	12.8g	7.8g	17.6g	14.8g
	食塩	0.9g	1.0g	1.2g	1.0g	1.2g	1.0g	0.9g
昼食	基本食	米飯 さばのみそ煮 昆布豆 れんこんの梅和え 巻き麩のすまし汁	かやくごはん きつねうどん 白菜とちくわの煮びたし つぼ漬け	夏野菜カレー パンブキンサラダ いちごヨーグルト	米飯 白身魚の磯辺揚げ 野菜のうま煮 冷奴 キャベツの味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き じゃが煮 いんげんのおひたし おくら味噌汁	米飯 鶏の照り焼き黒酢風味 里芋の白煮 小松菜のおかか和え 冬瓜の味噌汁	米飯 たらのムニエル マスタードソース 長芋とアスパラのソテー ブロッコリーとたまごのサラダ じゃがいものポタージュスープ
	エネルギー	556kcal	470kcal	800kcal	595kcal	589kcal	548kcal	708kcal
	たんぱく質	28.1g	13.6g	26.1g	23.9g	23.6g	23.6g	29.5g
	脂質	13.7g	7.2g	25.0g	18.5g	16.0g	15.8g	27.2g
	食塩	3.5g	5.1g	4.4g	3.1g	2.8g	2.6g	3.9g
夕食	基本食	米飯 豚じゃが 春菊の和え物 えのきの味噌汁	米飯 鶏もも肉の香草焼き にんじんとツナのサラダ クラムチャウダー	米飯 ゴーヤチャンプルー キャベツとえびのボン酢和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 大根の中華風サラダ わかめスープ	木の葉丼 きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁	米飯 さわらのマヨネーズ焼き チリコンカン コンソメスープ	米飯 治部煮 おくらしょうが和え とろろ昆布の味噌汁
	エネルギー	538kcal	584kcal	478kcal	557kcal	523kcal	563kcal	492kcal
	たんぱく質	15.7g	24.8g	19.4g	15.1g	19.2g	28.3g	22.3g
	脂質	15.8g	21.9g	15.7g	19.5g	11.8g	18.6g	13.1g
	食塩	2.5g	2.0g	3.0g	2.4g	3.3g	1.8g	2.6g
合計	エネルギー	1484kcal	1526kcal	1586kcal	1532kcal	1547kcal	1502kcal	1563kcal
	たんぱく質	54.7g	55.7g	51.9g	51.4g	51.8g	64.0g	58.0g
	脂質	49.8g	46.1g	49.7g	50.8g	35.6g	52.0g	55.1g
	食塩	6.9g	8.1g	8.6g	6.5g	7.3g	5.4g	7.4g

献立メモ



*夏野菜カレー
彩り豊かな夏野菜を使用し、
スパイスの香りと野菜のうま味が
楽しめる、季節感あふれるカレーです。



*ブロッコリーとたまごのサラダ
ブロッコリーにベーコン、たまご、えびを
合わせ、まろやかなマヨネーズで和えた
一品となっております。



週間献立表(大領)

所長 267.02 瀬	管理栄養士 267.01 岡
-------------------	----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年7月22日(水)	2026年7月23日(木)	2026年7月24日(金)	2026年7月25日(土)	2026年7月26日(日)	2026年7月27日(月)	2026年7月28日(火)
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 アップルジュース	いちご食パン ほうれん草と卵のソテー りんご缶 牛乳	ミニショコラツイスト ブロッコリーサラダ 白桃缶 牛乳	ジャムパン 白菜のピーナッツ和え みかん缶 コーヒー	こしあんパン キャベツの卵とじ 黄桃缶 牛乳	いちご食パン じゃが芋とベーコンの煮物 りんご缶 牛乳	北海道ミルクパン 白菜のスープ煮 白桃缶 牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	330kcal 4.8g 8.3g 0.7g	357kcal 15.0g 17.3g 1.2g	442kcal 14.9g 23.3g 0.8g	350kcal 8.3g 8.1g 0.5g	479kcal 19.1g 14.8g 1.2g	367kcal 11.7g 15.9g 0.9g	357kcal 12.3g 18.4g 1.1g
昼食	基本食	とうもろこしごはん 冷やし中華 シュウマイの中華あんかけ フルーチェ(ぶどう)	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き 厚揚げのみぞれ煮 もやしとちくわのごま酢和え しめじの味噌汁	米飯 塩からあげ さつま芋の煮物 れんこんの酢の物 舞茸の味噌汁	米飯 豚肉のレモンベッパー焼き 茄子のペペロンチーノ フレンチサラダ コンソメスープ	うな重 里芋の含め煮 桜漬け 巻き麩の赤だし	米飯 カレーうどん なめこのネバネバ和え オレンジ	米飯 太刀魚の蒲焼き 卵の花 大根サラダ 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	606kcal 16.2g 11.5g 6.0g	608kcal 25.9g 25.5g 3.0g	687kcal 23.9g 23.9g 2.5g	645kcal 24.9g 27.0g 2.4g	605kcal 25.9g 17.8g 5.0g	611kcal 15.4g 20.2g 3.2g	585kcal 23.6g 21.0g 3.1g
夕食	基本食	米飯 お好み焼き 白菜のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 豚肉のプルコギ風炒め 空豆とえびの塩炒め 中華スープ	米飯 かれのい煮付け 春菊のおひたし わかめの味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 和風ポテトサラダ 大根の味噌汁	米飯 筑前煮 白菜の青じそ和え もやしの味噌汁	米飯 かぼちゃコロッケ 小松菜のわさび和え 豆腐の味噌汁	米飯 豚肉の梅風味焼き 冬瓜のかに風あんかけ えのきの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	606kcal 18.8g 22.6g 2.6g	619kcal 22.2g 26.7g 1.6g	398kcal 24.1g 4.4g 2.5g	587kcal 19.1g 20.8g 2.6g	448kcal 17.3g 8.9g 2.8g	481kcal 12.4g 12.3g 2.4g	536kcal 21.6g 16.4g 4.6g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1542kcal 39.8g 42.4g 9.3g	1584kcal 63.1g 69.5g 5.8g	1527kcal 62.9g 51.6g 5.8g	1582kcal 52.3g 55.9g 5.5g	1532kcal 62.3g 41.5g 9.0g	1459kcal 39.5g 48.4g 6.5g	1478kcal 57.5g 55.8g 8.8g

献
立
メ
モ



*冷やし中華
ハム、きゅうり、トマトなど
彩りよく盛り付け、醤油ベースの
たれでさっぱりと仕上げました。



*7/26 ~土用の丑の日~
体に良い「う」の付く食べ物が良いとされ、
梅や瓜、うどんなどが食べられていました。
うなぎもそのひとつで疲労回復に効果がある
ビタミンB群が豊富に含まれています。
夏バテを防ぎ、スタミナをつけましょう!



週間献立表(大領)

所長 26.7.02 瀬	管理栄養士 26.7.01 岡
--------------------	-----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年7月29日(水)	2026年7月30日(木)	2026年7月31日(金)				
朝食	基本食	チョコ食パン ベーコンソテー いちごヨーグルト コーヒー	メーブルワッサン ウインナーソテー 黄桃缶 牛乳	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	345kcal 9.1g 12.2g 1.0g	411kcal 13.1g 19.9g 1.1g	429kcal 15.0g 19.6g 0.8g			
昼食	基本食	米飯 クリームシチュー マカロニサラダ フルーツポンチ	米飯 かれのいの香り蒸し 揚げだし豆腐 いんげんのごま和え なすの味噌汁	オムライス 角切り野菜のサラダ ミルク寒天 コンソメスープ				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	605kcal 18.7g 16.2g 0.8g	516kcal 27.7g 8.5g 3.3g	578kcal 18.1g 18.6g 2.0g			
夕食	基本食	米飯 さわらの柚子みそ焼き えび豆 しめじのすまし汁	米飯 大根と豚バラの煮物 おくらのおかか和え キャベツの味噌汁	米飯 たらのチリソース 切干大根のナムル 中華スープ				
		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497kcal 27.5g 11.1g 2.5g	508kcal 16.6g 15.8g 2.5g	430kcal 18.6g 8.4g 0.9g			
合計	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1447kcal 55.3g 39.5g 4.3g	1435kcal 57.4g 44.2g 6.9g	1437kcal 51.7g 46.6g 3.7g				

献立メモ



*クリームシチュー
野菜と具材のうま味をじっくり煮込み、
コクのあるクリーミーな味わいに仕上げた
身体が温まる一品です。

