

週間献立表(大領)

所長 中 26.7.08 瀬	管理栄養士 佐 26.7.07 井
-------------------------	----------------------------

グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2026年8月1日(土)	2026年8月2日(日)	2026年8月3日(月)	2026年8月4日(火)	2026年8月5日(水)	2026年8月6日(木)	2026年8月7日(金)
朝食	基本食	レーズンドッグ 白菜のスープ煮 黄桃缶 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	いちご食パン ベーコンソテー みかん缶 アップルジュース 305kcal 6.8g 9.3g 1.0g	ジャムパン ミートボール 白桃缶 牛乳 455kcal 17.6g 17.1g 1.4g	北海道ミルクパン パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳 402kcal 11.2g 20.8g 0.9g	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー いちごヨーグルト コーヒー 374kcal 12.8g 14.3g 1.3g	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ 白桃缶 牛乳 412kcal 13.1g 19.6g 1.0g	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み みかん缶 牛乳 328kcal 11.6g 14.9g 0.9g
昼食	基本食	米飯 ジャーチャー麺 ブロッコリーの中炒め 杏仁豆腐 わかめスープ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 夏野菜のパペロンチーノ フレンチサラダ コンソメスープ 714kcal 21.7g 28.8g 2.2g	米飯 さわらの山椒焼き きんぴらごぼう おくらのあっさり和え 冬瓜の味噌汁 513kcal 25.5g 13.4g 2.7g	鶏肉の照り焼き丼 がんもの煮物 焼きなすのごま和え しめじの味噌汁 659kcal 28.9g 25.0g 2.7g	米飯 白身魚の磯辺揚げ 根菜とちくわの炒め煮 れんこんとひじきのサラダ じゃが芋の味噌汁 640kcal 24.1g 18.4g 3.1g	ちらし寿司 鶏つくねの野菜あんかけ そらまめの塩昆布和え 豆腐とわかめの赤だし 576kcal 27.6g 11.1g 4.6g	雑穀ごはん きつねうどん おくらのおかか和え フルーチェ(メロン) 498kcal 14.1g 7.3g 3.0g
夕食	基本食	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ れんこんの酢の物 舞茸の味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 ほっけの塩焼き 南瓜の煮つけ 里芋の味噌汁 448kcal 20.8g 6.3g 3.7g	米飯 豚肉の甘辛焼き 白菜とちくわの煮びたし 厚揚げの味噌汁 567kcal 21.5g 19.6g 3.4g	米飯 赤魚の西京焼き 胡瓜の和風サラダ 素麺のすまし汁 398kcal 20.9g 4.0g 2.4g	米飯 豚肉のボン酢炒め 切干大根 あさりの味噌汁 522kcal 21.0g 17.6g 3.2g	米飯 カレイのムニエル マスタードソース にんじんとツナのサラダ コンソメスープ 509kcal 23.3g 14.2g 1.8g	米飯 ポークチャップ ボトフ クラムチャウダー 629kcal 24.7g 26.5g 2.8g
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1410kcal 49.0g 31.0g 6.5g	1467kcal 56.1g 44.4g 6.9g	1535kcal 64.6g 50.1g 7.5g	1459kcal 61.0g 49.8g 6.0g	1536kcal 57.9g 50.3g 7.6g	1497kcal 64.0g 44.9g 7.4g

献立メモ



* 鶏肉の照り焼き丼
 甘辛い焼き鳥味が
 鶏肉とネギに染み込みごはんが進みます。
 お好みでマヨネーズを付けて
 お召し上がりください。



* れんこんとひじきのサラダ
 れんこん、ひじき、人参、枝豆、コーンと
 たくさんの食材が入っており栄養満点の上に
 彩りも豊かな献立です。



週間献立表(大領)

所長 中 26.7.08 瀬	管理栄養士 安 26.7.07 井
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年8月8日(土)	2026年8月9日(日)	2026年8月10日(月)	2026年8月11日(火)	2026年8月12日(水)	2026年8月13日(木)	2026年8月14日(金)
朝食	基本食	ミニ山シュガー ブロッコリーサラダ りんご缶 アップルジュース エネルギーたんぱく質脂質食塩 423kcal 8.8g 11.7g 1.0g	いちご食パン じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 アップルジュース 324kcal 4.9g 8.1g 0.7g	こしあんパン キャベツの卵とじ みかん缶 牛乳 475kcal 19.1g 14.8g 1.2g	メープルワッサン ウインナーソテー 白桃缶 牛乳 410kcal 13.1g 19.9g 1.1g	北海道ミルクパン ミモザサラダ 黄桃缶 コーヒー 317kcal 7.8g 11.4g 0.7g	ミニ食パン カレーソテー いちごヨーグルト 牛乳 376kcal 13.9g 17.5g 1.0g	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 389kcal 6.7g 12.5g 0.5g
昼食	基本食	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き ぜんまいの炒り煮 大根とえびのサラダ 麩のすまし汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 600kcal 24.1g 23.7g 3.8g	米飯 かにクリームコロッケ 長芋とアスパラのソテー シーザーサラダ コンソメスープ 619kcal 16.0g 22.9g 3.0g	米飯 鶏の柚子胡椒焼き 大根とあさりの煮物 いんげんと椎茸のごま和え 里芋の味噌汁 566kcal 25.9g 13.6g 3.4g	米飯 さわらの南蛮漬け じゃが煮 小松菜のわさび和え 冬瓜の味噌汁 570kcal 23.0g 17.1g 2.8g	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 五目豆 キャベツのゆかり和え 巻き麩のすまし汁 633kcal 22.1g 26.6g 3.6g	米飯 高菜ごはん 醤油ラーメン 白菜の和え物 フルーツポンチ 569kcal 18.4g 10.5g 6.1g	米飯 ねぎ塩豚丼 茄子の揚げ煮 チンゲン菜のおろし和え もやしの味噌汁 615kcal 17.4g 30.3g 2.6g
夕食	基本食	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 もずく酢 とろろ昆布の味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 503kcal 18.7g 9.6g 3.5g	米飯 豚肉のブルコギ風炒め もやしのナムル 中華風コンソメスープ 598kcal 17.9g 25.9g 2.0g	米飯 たらねぎボン酢ソース ひじきの白和え 舞茸の味噌汁 442kcal 24.1g 9.3g 4.0g	米飯 干草焼き ごぼうサラダ 豆腐の味噌汁 525kcal 18.4g 17.0g 2.9g	米飯 かれいのチーズ焼き マカロニサラダ コンソメスープ 527kcal 23.6g 15.6g 2.4g	米飯 筑前煮 きゅうりとコーンの甘酢和え えのきの味噌汁 469kcal 17.9g 10.5g 2.8g	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き 大根の和風サラダ とろろ昆布の味噌汁 521kcal 21.6g 20.0g 2.9g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1526kcal 51.6g 45.0g 8.3g	1541kcal 38.8g 56.9g 5.7g	1483kcal 69.1g 37.7g 8.6g	1505kcal 54.5g 54.0g 6.8g	1477kcal 53.5g 53.6g 6.7g	1414kcal 50.2g 38.5g 9.9g	1525kcal 46.7g 62.8g 6.0g

献立メモ



* 豚肉と茄子の味噌炒め
豚肉、茄子、玉ねぎ、人参、ピーマンを
赤だしみそと絡め炒めました。
ごはんが進む一品です。



* 醤油ラーメン
鶏ガラと醤油の旨みのあるスープが麺と絡みます。
たまご、チャーシュー、なんと、もやしの
具沢山で食べごたえのある一品です。