

週間献立表(大領)

所長 	管理栄養士 
---	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年8月15日(土)	2026年8月16日(日)	2026年8月17日(月)	2026年8月18日(火)	2026年8月19日(水)	2026年8月20日(木)	2026年8月21日(金)
朝食	基本食	りんりんりんご いんげんのピーナツ和え みかん缶 牛乳 472kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.0g 食塩 1.0g	ミニショコラツイスト 白菜のピーナツ和え 黄桃缶 コーヒー 379kcal たんぱく質 8.7g 脂質 14.8g 食塩 0.5g	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 牛乳 365kcal たんぱく質 15.3g 脂質 18.2g 食塩 1.2g	レーズンドッグ キャベツのコンソメ煮込み バナナ アップルジュース 429kcal たんぱく質 6.9g 脂質 6.0g 食塩 1.0g	北海道ミルクパン ミートボール みかん缶 牛乳 416kcal たんぱく質 16.7g 脂質 20.7g 食塩 1.3g	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 391kcal たんぱく質 8.1g 脂質 12.3g 食塩 1.0g	ミニ食パン カレーソテー 黄桃缶 牛乳 314kcal たんぱく質 11.2g 脂質 15.2g 食塩 0.9g
昼食	基本食	米飯 赤魚の塩焼き ちくわと大根のうま煮 ごま豆腐 あさりの味噌汁 524kcal たんぱく質 21.6g 脂質 4.5g 食塩 3.6g	米飯 鶏の照り焼き 梅風味 厚揚げのみぞれ煮 キャベツと桜えびのボン酢和え わかめの味噌汁 584kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.1g 食塩 3.7g	米飯 たらのバター醤油焼き 茄子とペンネのトマトソース ビーンズサラダ かぼちゃのコンソメスープ 552kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.9g 食塩 2.0g	木の葉丼 里芋のそぼろ煮 いんげんの酢味噌和え 巻き麩のすまし汁 600kcal たんぱく質 24.0g 脂質 11.6g 食塩 3.3g	ふりかけごはん 焼きそば 玉ねぎサラダ オレンジ とろろ昆布の味噌汁 648kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.3g 食塩 5.5g	米飯 太刀魚の蒲焼き さつま芋のレモン煮 もやしのさっぱり和え 大根の味噌汁 573kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.1g 食塩 2.9g	オムライス ほうれん草としめじのソテー パンプキンサラダ 野菜のミルクスープ 612kcal たんぱく質 22.2g 脂質 23.0g 食塩 2.8g
夕食	基本食	米飯 牛肉コロッケ オニオンサラダ おくら味噌汁 474kcal たんぱく質 11.4g 脂質 10.3g 食塩 2.8g	米飯 オムレツ 和風あんかけ なめこのネバネバ和え ごぼうの味噌汁 495kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.5g 食塩 3.2g	米飯 田舎風煮 冷奴 もやしの味噌汁 597kcal たんぱく質 21.1g 脂質 23.1g 食塩 2.8g	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 おくらのおかか和え じゃが芋の味噌汁 451kcal たんぱく質 20.2g 脂質 6.6g 食塩 2.6g	米飯 赤魚の煮付け 卵の花 えのきの味噌汁 412kcal たんぱく質 20.8g 脂質 5.3g 食塩 2.4g	米飯 豚のしょうが焼き 焼きなすのおひたし あさりの味噌汁 532kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.3g 食塩 2.9g	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋の煮っころがし 舞茸の味噌汁 542kcal たんぱく質 18.3g 脂質 17.2g 食塩 2.8g
合計		1470kcal たんぱく質 50.3g 脂質 31.8g 食塩 7.4g	1458kcal たんぱく質 58.8g 脂質 48.4g 食塩 7.4g	1514kcal たんぱく質 62.3g 脂質 56.2g 食塩 6.0g	1480kcal たんぱく質 51.1g 脂質 24.2g 食塩 6.9g	1476kcal たんぱく質 56.8g 脂質 41.3g 食塩 9.2g	1496kcal たんぱく質 49.3g 脂質 48.7g 食塩 6.8g	1468kcal たんぱく質 51.7g 脂質 55.4g 食塩 6.5g

献立メモ



* 茄子とペンネのトマトソース
トマトの旨味が染み込んだ
なすとペンネにパルメザンチーズをからめて
お召し上がりください。



* 野菜のミルクスープ
玉ねぎ、キャベツ、人参、大豆が入った
具沢山のミルクスープです。
野菜、牛乳が一度に摂れ、
栄養豊富な一品です。



週間献立表(大領)

所長 中 26.8.10 瀬	管理栄養士 安 26.7.22 井
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年8月22日(土)	2026年8月23日(日)	2026年8月24日(月)	2026年8月25日(火)	2026年8月26日(水)	2026年8月27日(木)	2026年8月28日(金)
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト 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 387kcal 7.2g 14.1g 0.6g	ジャムパン コールスローサラダ みかん缶 牛乳 383kcal 12.7g 13.0g 1.0g	ミニショコラツイスト ベーコンソテー 白桃缶 牛乳 425kcal 15.3g 20.9g 1.3g	メープルワッサン パンプキンサラダ 黄桃缶 アップルジュース 409kcal 5.5g 14.9g 0.8g	北海道ミルクパン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳 348kcal 13.2g 16.8g 1.4g	チョコ食パン キャベツの卵とじ りんご缶 牛乳 367kcal 15.0g 17.7g 1.1g	レーズンドッグ 白菜のスープ煮 黄桃缶 牛乳 395kcal 13.1g 17.0g 1.4g
昼食	基本食	米飯 あじフライ タルタルソース添え 高野豆腐の含め煮 おくらしょうが和え じゃが芋の味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 573kcal 21.1g 17.2g 3.4g	米飯 麻婆豆腐 チンゲン菜と帆立の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ 626kcal 22.1g 25.2g 2.1g	米飯 赤魚のおろし煮 昆布豆 キャベツの梅おかか和え 磯のりの味噌汁 457kcal 26.5g 7.3g 3.1g	鶏ごぼうご飯 卵あんかけうどん 小松菜のなめ茸和え べったら漬け 489kcal 15.8g 6.5g 4.3g	米飯 さわらの柚子みそ焼き 里芋の白煮 おくらのごま和え 巻き麩のすまし汁 487kcal 24.3g 8.7g 2.9g	豚肉と夏野菜カレー ブロッコリーとたまごのサラダ 桃ヨーグルト 731kcal 24.5g 26.4g 4.3g	米飯 かれのいしょうが煮 じゃが芋とひき肉の炒め煮 長芋と桜海老の酢の物 しめじの味噌汁 487kcal 28.1g 5.0g 2.9g
夕食	基本食	米飯 大根と豚バラの煮物 小松菜と桜えびのおひたし ごぼうの味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 503kcal 16.2g 15.8g 2.4g	米飯 さばの塩焼き 冬瓜のかに風あんかけ わかめの味噌汁 459kcal 23.2g 10.3g 3.0g	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 夏野菜のマリネ コーンクリームスープ 572kcal 22.7g 20.7g 2.0g	米飯 豚肉のスタミナ焼き 和風ポテトサラダ 舞茸の味噌汁 557kcal 22.3g 19.6g 2.6g	米飯 お好み焼き 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え あさりの味噌汁 630kcal 20.6g 24.1g 3.3g	米飯 かぼちゃコロケ 白菜の辛子和え えきの味噌汁 466kcal 11.1g 10.8g 2.4g	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 555kcal 22.7g 17.2g 2.2g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1463kcal 44.5g 47.1g 6.4g	1468kcal 58.0g 48.5g 6.1g	1454kcal 64.5g 48.9g 6.4g	1455kcal 43.6g 41.0g 7.7g	1465kcal 58.1g 49.6g 7.6g	1564kcal 50.6g 54.9g 7.8g	1437kcal 63.9g 39.2g 6.5g

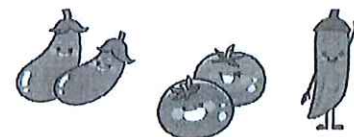
献立メモ



* 鶏ごぼうご飯
鶏肉から出る旨味とごぼうの風味が
とてもよく合いお箸が止まりません。



* 豚肉と夏野菜カレー
なす、トマト、オクラが入った夏野菜カレーです。
お口直しに黄桃が入った
ヨーグルトをお召し上がりください。



週間献立表(大領)

所長 中 26.8.10 瀬	管理栄養士 26.7.22 井
-------------------------	-----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年8月29日(土)	2026年8月30日(日)	2026年8月31日(月)				
朝食	基本食	いちご食パン いんげんのピーナツ和え みかん缶 コーヒー エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 347kcal 9.7g 11.4g 0.4g	こしあんパン ウィンナーソーテー 白桃缶 アップルジュース 422kcal 9.2g 7.5g 0.9g	北海道ミルクパン チンゲン菜のサラダ 黄桃缶 コーヒー 305kcal 8.4g 9.8g 0.7g				
昼食	基本食	中華丼 焼き餃子 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 529kcal 18.5g 16.7g 2.1g	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 高野豆腐の卵とじ 小松菜の柚子浸し おくらの味噌汁 567kcal 27.5g 15.7g 3.9g	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 ミルク寒天 644kcal 16.8g 12.4g 6.0g				
夕食	基本食	米飯 たらのムニエル バジルポン酢ソース キャベツとツナのサラダ じゃがいものポタージュスープ エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 611kcal 24.5g 22.8g 3.6g	米飯 肉団子の酢豚風 もやしとザーサイの和え物 中華スープ 497kcal 15.9g 13.4g 4.1g	米飯 豚じゃが いんげんのごま和え 巻き麩の味噌汁 597kcal 18.5g 16.6g 2.2g				
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1487kcal 52.7g 50.9g 6.1g	1486kcal 52.6g 36.6g 8.9g	1546kcal 43.7g 38.8g 8.9g				

献立メモ



* とうもろこしごはん
醤油と塩とバターだけのシンプルな味付けで、
とうもろこしの甘味を引き立たせます。

