

週間献立表(大領)

所長 26.8.18	管理栄養士 26.8.18
-------------------	----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年9月1日(火)	2026年9月2日(水)	2026年9月3日(木)	2026年9月4日(金)	2026年9月5日(土)	2026年9月6日(日)	2026年9月7日(月)
朝食	基本食	りんりんりんご カレーソテー 黄桃缶 牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 416kcal 13.9g 14.8g 1.5g	ミニ食パン ほうれん草と卵のソテー みかん缶 牛乳 355kcal 15.1g 17.5g 1.2g	ジャムパン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 牛乳 418kcal 14.5g 16.6g 0.8g	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 コーヒー 293kcal 6.6g 8.9g 0.9g	チョコ食パン コーンスローサラダ いちごヨーグルト 牛乳 393kcal 14.2g 18.9g 1.0g	ミニ抹茶ツイスト じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 牛乳 441kcal 13.4g 19.6g 1.0g	北海道ミルクパン ウインナーソテー みかん缶 アップルジュース 312kcal 5.2g 10.2g 0.8g
昼食	基本食	米飯 鶏の柚子胡椒焼き きんぴらごぼう 長芋のゆかり和え もやしの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 549kcal 22.9g 14.2g 3.6g	米飯 かにクリームコロッケ じゃがいもとアスパラのソテー フレンチサラダ かぼちゃのコンソメスープ 603kcal 15.2g 19.6g 2.8g	米飯 ほっけの塩焼き ぜんまいの炒り煮 ひじきの白和え 里芋の味噌汁 510kcal 25.3g 12.9g 4.5g	枝豆ごはん たぬきそば いんげんのおひたし フルーツポンチ 594kcal 21.9g 9.7g 3.0g	米飯 鶏もも肉の香草焼き ほうれん草とえびのソテー にんじんとツナのサラダ クラムチャウダー 639kcal 29.9g 24.6g 2.7g	豚丼 卵の花 れんこんの梅和え 巻き麩の味噌汁 633kcal 18.4g 25.0g 4.0g	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き 里芋の煮っころがし 大根の和風サラダ 茶そば 590kcal 23.0g 18.4g 4.0g
夕食	基本食	米飯 干草焼き 野菜のうま煮 磯のりの味噌汁 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 509kcal 20.4g 13.9g 3.3g	米飯 さわらのごまみそ焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 麩のすまし汁 499kcal 26.5g 13.7g 2.2g	米飯 豚肉の梅風味焼き 大根の青じそ和え 白菜の味噌汁 518kcal 20.2g 16.0g 4.5g	米飯 さばの甘辛揚げ 根菜とちくわの炒め煮 じゃが芋の味噌汁 621kcal 23.8g 18.3g 3.2g	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ もずく酢 しめじの味噌汁 422kcal 13.6g 2.1g 3.9g	米飯 かれいの山椒焼き 茄子の揚げ煮 わかめの味噌汁 457kcal 21.1g 11.8g 2.8g	米飯 麻婆豆腐 空豆とえびの塩炒め 中華風コンソメスープ 575kcal 24.7g 18.7g 1.2g
合計		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 1474kcal 57.2g 42.9g 8.4g	1457kcal 56.8g 50.8g 6.2g	1446kcal 60.0g 45.5g 9.8g	1508kcal 52.3g 36.9g 7.1g	1454kcal 57.7g 45.6g 7.6g	1531kcal 52.9g 56.4g 7.8g	1477kcal 52.9g 47.3g 6.0g

献
立
メ
モ



* 鶏の柚子胡椒焼き
うまみのある鶏もも肉に、柚子胡椒の爽やかな辛みが相性抜群。カリッと香ばしく焼けた皮もおいしくいただけます。



* ぜんまいの炒り煮
ぜんまいに油揚げと人参を合わせ、出汁の旨味溢れるやさしい味わいの一品です。



週間献立表(大領)

所長 中 26.8.18 瀬	管理栄養士 西 26.8.18 岡
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年9月8日(火)	2026年9月9日(水)	2026年9月10日(木)	2026年9月11日(金)	2026年9月12日(土)	2026年9月13日(日)	2026年9月14日(月)
朝食	基本食	ミニ山シュガー 白菜のスープ煮 りんご缶 牛乳	こしあんパン キャベツの卵とじ 黄桃缶 アップルジュース	いちご食パン ミートボール みかん缶 コーヒー	メープルワッサン ミモザサラダ 白桃缶 牛乳	レーズンドッグ ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳	いちご食パン パンプキンサラダ バナナ 牛乳	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
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	443kcal 14.3g 17.7g 1.6g	435kcal 12.3g 7.0g 1.0g	366kcal 11.3g 14.0g 1.3g	405kcal 13.9g 19.3g 0.8g	378kcal 12.5g 14.5g 1.2g	494kcal 12.1g 20.4g 0.9g	389kcal 6.7g 12.5g 0.5g
昼食	基本食	ちらし寿司 南瓜の煮つけ 春菊のおひたし なめこの赤だし	ひじきごはん けんちんうどん もやしのごま酢和え ブルーチェ(メロン)	米飯 豚のしょうが焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 チンゲン菜のわさび和え なすの味噌汁	米飯 たらねぎボン酢ソース 高野豆腐の含め煮 いんげんの酢味噌和え しめじのすまし汁	米飯 塩からあげ さつま芋のレモン煮 白菜の和え物 玉ねぎの味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 五目豆 キャベツと桜えびのボン酢和え えのきの味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース 長芋のソテー マカロニサラダ コーンクリームスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	493kcal 14.8g 5.7g 4.5g	510kcal 14.6g 9.0g 3.3g	581kcal 21.0g 20.2g 3.4g	484kcal 27.2g 6.3g 4.0g	638kcal 22.6g 21.8g 2.2g	470kcal 28.0g 7.4g 3.6g	670kcal 25.5g 26.4g 2.6g
夕食	基本食	米飯 たらふくニエル マスタードソース シーザーサラダ ミネストローネ	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 和風ポテトサラダ おくら味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 切干大根 あさりの味噌汁	米飯 豚肉のブルコギ風炒め 春雨サラダ 中華スープ	米飯 かれいの煮付け れんこんとひじきのサラダ ごぼうの味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き あさりの卵とじ 大根の味噌汁	米飯 さわらの西京焼き がんもの炊合せ 舞茸のすまし汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	521kcal 23.5g 15.7g 2.1g	568kcal 18.6g 20.7g 2.6g	535kcal 22.5g 13.7g 2.6g	613kcal 17.1g 26.5g 1.9g	463kcal 23.2g 9.4g 2.2g	527kcal 24.0g 17.5g 3.3g	448kcal 23.8g 11.4g 2.2g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1457kcal 52.6g 39.1g 8.2g	1513kcal 45.5g 36.7g 6.9g	1482kcal 54.8g 47.9g 7.3g	1502kcal 58.2g 52.1g 6.7g	1479kcal 58.3g 45.7g 5.6g	1491kcal 64.1g 45.3g 7.8g	1507kcal 56.0g 50.3g 5.3g

献立メモ



* けんちんうどん
鶏もも肉、大根、椎茸、ごぼうなど
具沢山で食べ応え抜群のうどんです。
ごま油香るやさしい味わいでほっこりします♪



* いんげんの酢味噌和え
いんげんにちくわ、人参などを合わせ、
酢味噌でさっぱりと和えた風味豊かで
彩りのよい一品です。

