

週間献立表(大領)

所長 26.8.31 瀬	管理栄養士 26.8.31 岡
--------------------	-----------------------

グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2026年9月15日(火)	2026年9月16日(水)	2026年9月17日(木)	2026年9月18日(金)	2026年9月19日(土)	2026年9月20日(日)	2026年9月21日(月)
朝食	基本食	北海道ミルクパン いんげんのピーナツ和え りんご缶 コーヒー 362kcal 10.1g 12.1g 0.4g	ミニショコラツイスト 白菜のスープ煮 黄桃缶 牛乳 419kcal 13.6g 21.5g 1.2g	レーズンドッグ ベーコンソテー 白桃缶 コーヒー 339kcal 7.5g 8.5g 1.2g	チョコ食パン ミートボール りんご缶 コーヒー 377kcal 11.6g 14.9g 1.3g	北海道ミルクパン ほうれん草と卵のソテー みかん缶 牛乳 366kcal 15.4g 18.0g 1.2g	ミニいちごツイスト コールスローサラダ 白桃缶 牛乳 400kcal 12.8g 18.3g 1.0g	ミニ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 牛乳 369kcal 11.8g 16.1g 0.9g
昼食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き 揚げだし豆腐 もやしのさっぱり和え さつま芋の味噌汁 661kcal 23.2g 24.1g 3.8g	米飯 カレーのムニエル バジルポン酢 ナポリタンスパゲティ キャロットラペ コンソメスープ 584kcal 25.9g 16.8g 2.8g	米飯 大根と豚バラの煮物 チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 いんげんと椎茸のごま和え 玉ねぎの味噌汁 621kcal 22.3g 21.1g 2.5g	オムライス 小松菜とえびのソテー 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 675kcal 25.3g 26.9g 3.5g	米飯 味噌ラーメン 切干大根のナムル 杏仁豆腐 616kcal 20.1g 14.7g 7.6g	米飯 たらの利休焼き じゃが芋とひき肉の炒め煮 ごぼうサラダ おくら味噌汁 589kcal 26.1g 17.6g 3.1g	赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 刺身三種盛り合わせ 巻き麩のすまし汁 521kcal 33.3g 10.7g 4.8g
夕食	基本食	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 冬瓜の味噌汁 443kcal 22.0g 7.0g 2.6g	木の葉丼 おくらのおっさり和え ごぼうの味噌汁 476kcal 20.1g 8.7g 3.2g	米飯 牛肉コロッケ 胡瓜の和風サラダ しめじの味噌汁 478kcal 12.8g 11.0g 2.8g	米飯 太刀魚の塩焼き れんこんのきんぴら わかめの味噌汁 515kcal 19.5g 16.4g 2.6g	米飯 筑前煮 長芋田楽 磯のりのすまし汁 476kcal 18.1g 9.0g 2.5g	米飯 肉団子の甘酢炒め ブロッコリーの中華炒め 中華スープ 574kcal 19.5g 19.7g 2.8g	米飯 お好み焼き 白菜の辛子和え もやしの味噌汁 602kcal 19.1g 22.6g 2.6g
合計	イネキ- たんぱく質 脂質 食塩	1466kcal 55.3g 43.2g 6.8g	1479kcal 59.6g 47.0g 7.2g	1438kcal 42.6g 40.6g 6.5g	1567kcal 56.4g 58.2g 7.4g	1458kcal 53.6g 41.7g 11.3g	1563kcal 58.4g 55.6g 6.9g	1492kcal 64.2g 49.4g 8.3g

献
立
メ
モ



*大根と豚バラの煮物
旨味たっぷりの豚バラ肉とお出汁の味が
染みたちくわ、椎茸、里芋、人参が
ご飯の進む一品となっております。



祝

*9/21～敬老の日～
敬老の日おめでとうございます。感謝の気持ちを込めて
お祝い致します。人気の天ぷらや刺身などのお祝いの食事を
松花堂弁当で提供させていただきます。



週間献立表(大領)

--	--

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年9月22日(火)	2026年9月23日(水)	2026年9月24日(木)	2026年9月25日(金)	2026年9月26日(土)	2026年9月27日(日)	2026年9月28日(月)
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト チンゲン菜のサラダ 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 348kcal 7.0g 9.7g 0.6g	いちご食パン 白菜のピーナッツ和え みかん缶 牛乳 340kcal 12.0g 17.0g 0.4g	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 コーヒー 329kcal 7.5g 5.3g 1.0g	北海道ミルクパン キャベツの卵とじ 黄桃缶 牛乳 372kcal 15.1g 17.5g 1.1g	チョコ食パン カレーソテー みかん缶 牛乳 333kcal 11.6g 16.1g 0.9g	こしあんパン ほうれん草のソテー りんご缶 牛乳 458kcal 17.2g 14.1g 1.5g	レーズンドッグ パンプキンサラダ バナナ コーヒー 505kcal 8.3g 13.7g 1.2g
昼食	基本食	鶏肉の照り焼き丼 里芋の含め煮 おくらしょうが和え あさりの味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 641kcal 26.8g 20.9g 3.3g	栗ごはん 赤魚の塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 大根の梅おかか和え 冬瓜の味噌汁 486kcal 27.4g 11.5g 3.6g	ふりかけごはん 焼きそば もやしとザーサイの和え物 梨 わかめの味噌汁 643kcal 18.5g 16.4g 7.0g	米飯 たらのバター醤油焼き チリコンカン アスパラとじゃが芋のサラダ パンプキンスープ 668kcal 29.3g 18.7g 3.9g	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め えび豆 ほうれん草とひじきのおひたし かき玉汁 645kcal 24.4g 28.3g 2.5g	米飯 鶏のマヨネーズ焼き ポトフ シーザーサラダ コンソメスープ 652kcal 25.8g 28.6g 2.5g	かやくごはん 卵あんかけうどん 小松菜のなめ茸和え べったら漬 458kcal 13.1g 4.7g 4.3g
夕食	基本食	米飯 かれいの青じそ香味焼き 南瓜とツナの煮つけ しめじの味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 452kcal 23.3g 7.2g 2.9g	米飯 豚肉のトンテキ風炒め ブロッコリーとたまごのサラダ 野菜のミルクスープ 719kcal 22.8g 38.1g 2.9g	米飯 さわらの柚子みそ焼き ごま豆腐 舞茸のすまし汁 549kcal 21.8g 8.6g 2.7g	米飯 治部煮 なめこのネバネバ和え ごぼうの味噌汁 498kcal 21.7g 12.5g 2.3g	米飯 かぼちゃコロケ オニオンサラダ 磯のりの味噌汁 491kcal 12.1g 12.0g 2.3g	米飯 かれいのしょうが煮 白菜とちくわの煮びたし えのきの味噌汁 392kcal 22.9g 3.3g 2.9g	米飯 八宝菜 そらまめの塩昆布和え 中華スープ 559kcal 22.1g 20.7g 3.2g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1441kcal 57.1g 37.8g 6.8g	1545kcal 62.2g 66.6g 6.9g	1521kcal 47.8g 30.3g 10.7g	1538kcal 66.1g 48.7g 7.3g	1469kcal 48.1g 56.4g 5.7g	1502kcal 65.9g 46.0g 6.9g	1522kcal 43.5g 39.1g 8.7g

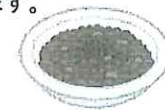
献立メモ



*9/23秋分の日
秋の味覚である栗を使用した栗ご飯です。
ホクホクとした栗本来の旨味と風味を
たっぷりと味わうことができます。



*チリコンカン
チリコンカンはアメリカ南部テキサス州の郷土料理です。
玉ねぎとひき肉を煮込んでおり、旨味が凝縮されています。
またスパイシーな香りが食欲をそそります。



週間献立表(大領)

所長 中 26.8.31 瀬	管理栄養士 西 26.8.30 岡
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年9月29日(火)	2026年9月30日(水)					
朝食	基本食	ミニショコラツイスト ブロッコリーサラダ みかん缶 牛乳	メープルワッサン ウインナーソテー 白桃缶 アップルジュース					
	エネルギー	439kcal	366kcal					
	たんぱく質	14.9g	6.3g					
	脂質	23.3g	12.1g					
	食塩	0.8g	0.9g					
昼食	基本食	米飯 あじフライ 里芋の白煮 れんこんの酢の物 玉ねぎの味噌汁	キーマカレー ビーンズサラダ みかんヨーグルト					
	エネルギー	549kcal	733kcal					
	たんぱく質	17.8g	24.0g					
	脂質	11.8g	29.9g					
	食塩	3.2g	4.4g					
夕食	基本食	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 冷奴 もやしの味噌汁	米飯 さわらの照り焼き 大根とあさりの煮物 じゃが芋の味噌汁					
	エネルギー	523kcal	435kcal					
	たんぱく質	25.4g	21.8g					
	脂質	15.7g	8.2g					
	食塩	2.8g	2.7g					
合計	エネルギー	1511kcal	1534kcal					
	たんぱく質	58.1g	52.1g					
	脂質	50.8g	50.2g					
	食塩	6.8g	8.0g					

献立メモ



*キーマカレー
ひき肉と野菜の旨味がぎゅっと詰まった濃厚な味わいです。
にんにくと生姜を加えて香りよく仕上げています。

