

週間献立表(大領)

所長 26.9.07	管理栄養士 26.9.04 井
-------------------	---------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年10月1日(木)	2026年10月2日(金)	2026年10月3日(土)	2026年10月4日(日)	2026年10月5日(月)	2026年10月6日(火)	2026年10月7日(水)
朝食	基本食	いちご食パン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 牛乳 エネルギーたんぱく質脂質食塩 358kcal 15.0g 17.3g 1.2g	レーズンドッグ ベーコンソテー みかん缶 アップルジュース 354kcal 8.0g 8.6g 1.3g	ジャムパン コブサラダ 白桃缶 牛乳 382kcal 12.8g 12.9g 0.7g	北海道ミルクパン ミートボール 黄桃缶 コーヒー 382kcal 11.7g 14.7g 1.3g	チョコ食パン いんげんのピーナツ和え りんご缶 コーヒー 358kcal 10.0g 12.3g 0.4g	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	ミニ山シュガー ブロッコリーサラダ みかん缶 アップルジュース 420kcal 8.8g 11.7g 1.0g
昼食	基本食	米飯 たらのねぎポン酢ソース 冬瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーのおかか和え 厚揚げの味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 482kcal 29.9g 9.4g 4.2g	米飯 チキンのトマト煮 和風きのこスパゲティ キャベツとツナのサラダ オニオンスープ 748kcal 24.4g 31.6g 3.5g	米飯 高菜ごはん 五目ちゃんぽん麺 きゅうりとコーンの甘酢和え フルーチェ(りんご) 582kcal 19.1g 13.5g 3.2g	米飯 豚のしょうが焼き がんもの炊合せ チンゲン菜のおろし和え しめじの味噌汁 578kcal 23.5g 22.9g 3.4g	米飯 カレイのムニエル マスタードソース ほうれん草のソテー フレンチサラダ じゃがいものポタージュスープ 672kcal 28.2g 26.0g 4.1g	米飯 ちらし寿司 南瓜の煮つけ 小松菜の煮びたし 巻き麩の赤だし 498kcal 14.2g 5.9g 4.5g	米飯 さわらの照り焼き ぜんまいの炒り煮 れんこんの梅和え 里芋の味噌汁 498kcal 23.8g 9.8g 3.1g
夕食	基本食	米飯 田舎風煮 おくらの白和え あさりの味噌汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 612kcal 19.7g 23.6g 3.1g	米飯 ほっけの塩焼き 白菜の和え物 豆腐の味噌汁 404kcal 21.1g 6.8g 3.7g	米飯 干草焼き 和風ポテトサラダ 南瓜の味噌汁 518kcal 19.7g 13.5g 2.8g	米飯 太刀魚の蒲焼き いんげんのごま和え もやしの味噌汁 565kcal 23.0g 17.9g 2.5g	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 もずく酢 えのきの味噌汁 498kcal 18.2g 9.1g 3.4g	米飯 豚肉のレモンペッパー焼き マカロニサラダ ミネストローネ 598kcal 22.5g 23.9g 2.0g	米飯 蒸し鶏のごまだれ 揚げだし豆腐 舞茸の味噌汁 567kcal 23.0g 19.6g 2.5g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1452kcal 64.6g 50.3g 8.5g	1506kcal 53.5g 47.0g 8.5g	1482kcal 51.6g 39.9g 6.7g	1525kcal 58.2g 55.5g 7.2g	1528kcal 56.4g 47.4g 7.9g	1508kcal 49.8g 49.4g 7.5g	1485kcal 55.6g 41.1g 6.6g

献立メモ



*チキンのトマト煮
柔らかくなるまで鶏肉を煮込みました。
玉ねぎ、なす、じゃが芋が入っており
食べ応えのある一品です。



*カレイのムニエル マスタードソース
香ばしいバターが香りが食欲をそそります。
マスタードソースのかかったカレイは
ごはんが進みますよ！



週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年10月8日(木)	2026年10月9日(金)	2026年10月10日(土)	2026年10月11日(日)	2026年10月12日(月)	2026年10月13日(火)	2026年10月14日(水)
朝食	基本食	北海道ミルクパン カレーソーテー りんご缶 牛乳	りんりんりんご ミモザサラダ 黄桃缶 牛乳	こしあんパン じゃが芋とベーコンの煮物 みかん缶 アップルジュース	メープルワッサン キャベツのコンソメ煮込み 白桃缶 牛乳	ミルククリームパン ウインナーソーテー 黄桃缶 牛乳	ミニ食パン 白菜のスープ煮 いちごヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン キャベツの卵とじ 白桃缶 アップルジュース
	エネルギー	340kcal	414kcal	439kcal	382kcal	447kcal	393kcal	327kcal
	たんぱく質	11.7g	14.8g	9.3g	12.7g	13.6g	14.5g	8.3g
	脂質	15.9g	16.1g	6.1g	16.8g	21.8g	20.0g	9.7g
	食塩	0.9g	1.3g	0.8g	1.0g	1.1g	1.2g	0.9g
昼食	基本食	秋の吹き寄せご飯 きのこそば 胡瓜の和風サラダ 桜漬け	木の葉丼 切干大根 もやしのさっぱり和え おくら味噌汁	米飯 たらのおろし煮 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え とろろ昆布味噌汁	米飯 豚肉のプルコギ風炒め チンゲン菜と帆立の中華炒め 春雨サラダ わかめスープ	米飯 赤魚の西京焼き 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうサラダ 素麺のすまし汁	米飯 鶏の照り焼き 冬瓜のかに風あんかけ そらまめの塩昆布和え 磯のり味噌汁	米飯 カレーうどん きゅうりのピリ辛和え 種なし巨峰
	エネルギー	537kcal	523kcal	406kcal	648kcal	673kcal	600kcal	629kcal
	たんぱく質	19.7g	20.1g	22.8g	19.8g	26.9g	28.4g	15.3g
	脂質	5.6g	11.3g	2.3g	27.5g	18.3g	18.6g	22.5g
	食塩	4.1g	4.0g	3.3g	2.5g	2.8g	2.8g	3.2g
夕食	基本食	米飯 赤魚の甘酢あんかけ 根菜とちくわの炒め煮 豆腐味噌汁	米飯 豚じゃが 卵の花 キャベツ味噌汁	米飯 メンチカツ 小松菜のソーテー クラムチャウダー	米飯 かれいの山椒焼き えび豆 里芋味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ もやしとちくわのごま酢和え じゃが芋味噌汁	米飯 牛肉コロッケ 長芋のゆかり和え 巻き麩味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き れんこんとひじきのサラダ えのきの味噌汁
	エネルギー	559kcal	562kcal	619kcal	455kcal	434kcal	487kcal	558kcal
	たんぱく質	22.8g	15.9g	18.9g	26.6g	16.0g	12.0g	20.4g
	脂質	13.2g	17.2g	22.8g	8.7g	3.3g	10.4g	22.0g
	食塩	3.5g	2.6g	2.6g	2.5g	3.2g	3.2g	2.4g
合計	エネルギー	1436kcal	1499kcal	1464kcal	1485kcal	1454kcal	1480kcal	1514kcal
	たんぱく質	54.2g	50.8g	51.0g	59.1g	56.5g	54.9g	44.0g
	脂質	34.7g	44.6g	31.2g	53.0g	43.4g	49.0g	54.2g
	食塩	8.5g	7.9g	6.7g	6.0g	7.1g	7.2g	6.5g

献立メモ



*秋の吹き寄せご飯
吹き寄せとは、木の葉や木の実が風に
吹き寄せられた様子をイメージした
炊き込み・混ぜご飯です。
ほたて、人参、銀杏、しめじ、里芋、栗と
たくさんの具材が入っています。



*豚肉のプルコギ風炒め
プルコギの「プル」は火を、「コギ」は肉を指し、
もともとは「火で炙って食べる肉」という意味ですが、
現在「プルコギ」といえば、薄切り肉を野菜とともに
タレにつけてこんで焼く料理のことです。

