

週間献立表(大領)

所長 26.9.24 瀬	管理栄養士 26.9.22 井
--------------------	-----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年10月15日(木)	2026年10月16日(金)	2026年10月17日(土)	2026年10月18日(日)	2026年10月19日(月)	2026年10月20日(火)	2026年10月21日(水)
朝食	基本食	いちご食パン パンプキンサラダ みかん缶 コーヒー エネルギーたんぱく質脂質食塩 348kcal 5.8g 14.1g 0.9g	ミニショコラツイスト じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 牛乳 441kcal 13.4g 19.7g 1.0g	レーズンドッグ 白菜のピーナッツ和え 白桃缶 牛乳 392kcal 13.2g 16.3g 0.7g	チョコ食パン ミートボール りんご缶 アップルジュース 371kcal 9.8g 13.1g 1.1g	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	ミニいちごツイスト チンゲン菜のサラダ 白桃缶 コーヒー 354kcal 9.4g 11.5g 0.8g	ミニ食パン カレーソテー バナナ アップルジュース 390kcal 5.9g 7.9g 0.7g
昼食	基本食	米飯 さわらのごまみそ焼き ちくわと大根のうま煮 いんげんのおひたし 麩のすまし汁 エネルギーたんぱく質脂質食塩 534kcal 26.9g 11.8g 2.6g	米飯 鶏のから揚げ 炒り豆腐 おくらしょうが和え もやしの味噌汁 637kcal 26.1g 25.4g 3.2g	米飯 かれいのチーズ焼き 小松菜のソテー スパゲティサラダ コーンクリームスープ 617kcal 26.4g 21.9g 3.0g	米飯 豚肉の甘辛焼き さつま芋の煮物 チンゲン菜の梅おかか和え ごぼうの味噌汁 653kcal 22.8g 20.4g 3.6g	米飯 白身魚の磯辺揚げ 五目豆 なめこのネバネバ和え じゃが芋の味噌汁 592kcal 26.3g 14.8g 2.9g	ゆかりごはん 塩焼きそば オニオンサラダ 柿 とろろ昆布の味噌汁 599kcal 16.2g 15.0g 3.8g	米飯 かれいのバジル焼き 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) 大根とえびのサラダ コンソメスープ 499kcal 24.1g 14.8g 2.3g
夕食	基本食	米飯 豚肉のトンテキ風炒め にんじんとツナのサラダ コンソメスープ エネルギーたんぱく質脂質食塩 609kcal 17.4g 27.1g 2.4g	米飯 たらの香り蒸し れんこんの酢の物 舞茸の味噌汁 381kcal 20.8g 2.3g 3.0g	米飯 おでん キャベツと桜えびのポン酢和え 南瓜の味噌汁 463kcal 18.0g 8.3g 3.4g	米飯 赤魚の煮付け いんげんの酢味噌和え かき玉汁 464kcal 24.1g 6.0g 1.6g	米飯 筑前煮 ごま豆腐 わかめの味噌汁 554kcal 16.8g 9.2g 2.9g	米飯 肉団子の甘酢炒め 白菜の和え物 里芋の味噌汁 559kcal 16.4g 18.0g 3.5g	米飯 豚肉のポン酢炒め じゃが煮 おくら味噌汁 521kcal 19.9g 15.8g 3.0g
合計		エネルギーたんぱく質脂質食塩 1491kcal 50.1g 53.0g 5.9g	1459kcal 60.3g 47.4g 7.2g	1472kcal 57.6g 46.5g 7.1g	1488kcal 56.7g 39.5g 6.3g	1494kcal 56.3g 40.8g 7.2g	1512kcal 42.0g 44.5g 8.1g	1410kcal 49.9g 38.5g 6.0g

献立メモ



* さわらのごま味噌焼き
西京味噌にすりごまと練りごまを合わせ
さわら全体に塗り焼きました。
ご飯が進む一品です。



* 塩焼きそば
ソース焼きそばと違い、もやしニラが
入っており食感のある野菜を使用しています。



週間献立表(大領)

所長 中 26.9.24 瀬	管理栄養士 安 26.9.22 岸
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年10月22日(木)	2026年10月23日(金)	2026年10月24日(土)	2026年10月25日(日)	2026年10月26日(月)	2026年10月27日(火)	2026年10月28日(水)
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 牛乳	いちご食パン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 コーヒー	ジャムパン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン パンプキンサラダ 黄桃缶 アップルジュース	こしあんパン ほうれん草と卵のソテー いちごヨーグルト 牛乳	チョコ食パン コーンスローサラダ りんご缶 牛乳	レーズンドッグ いんげんのピーナツ和え 黄桃缶 アップルジュース
	エネルギー	381kcal	332kcal	400kcal	358kcal	523kcal	346kcal	394kcal
	たんぱく質	12.0g	8.2g	14.9g	4.4g	21.9g	11.7g	9.1g
	脂質	16.6g	13.5g	14.2g	13.0g	17.4g	16.8g	8.9g
	食塩	1.0g	0.7g	1.3g	0.7g	1.4g	0.9g	0.5g
昼食	基本食	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華炒め 切干大根のナムル わかめスープ	シーフードカレー ビーンズサラダ みかんヨーグルト	親子丼 南瓜のいとこ煮 焼きなすのごま和え えのきの味噌汁	米飯 白身魚フライ 鶏つくねの野菜あんかけ 長芋の青じそ和え もやしの味噌汁	栗ごはん わかめうどん 小松菜のわさび和え フルーツポンチ	オムライス きのこスパゲティ キャロットラペ 野菜のミルクスープ	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き 大根とあさりの煮物 キャベツの甘酢和え じゃが芋の味噌汁
	エネルギー	575kcal	656kcal	615kcal	582kcal	489kcal	639kcal	563kcal
	たんぱく質	23.5g	23.4g	25.2g	33.2g	10.9g	23.1g	20.9g
	脂質	19.6g	23.2g	14.6g	14.5g	4.4g	22.6g	19.7g
	食塩	1.7g	4.3g	3.8g	3.3g	3.5g	2.6g	3.5g
夕食	基本食	米飯 治部煮 あさりの卵とじ しめじの味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 ごぼうの味噌汁	米飯 さばのみそ煮 白菜とほうれん草の二色和え 素麺のすまし汁	米飯 ポークチャップ さつま芋サラダ コンソメスープ	米飯 赤魚の塩焼き 茄子の揚げ煮 巻き麩の味噌汁	米飯 かぼちゃコロッケ 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え 冬瓜の味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き 焼き餃子 中華風コンソメスープ
	エネルギー	528kcal	547kcal	477kcal	571kcal	434kcal	488kcal	547kcal
	たんぱく質	25.8g	18.2g	24.8g	20.3g	20.0g	12.0g	21.0g
	脂質	15.8g	20.1g	11.1g	20.5g	9.8g	12.2g	17.9g
	食塩	3.1g	2.3g	3.2g	2.1g	2.6g	2.9g	2.2g
合計	エネルギー	1484kcal	1535kcal	1492kcal	1511kcal	1446kcal	1473kcal	1504kcal
	たんぱく質	61.3g	49.8g	64.9g	57.9g	52.8g	46.8g	51.0g
	脂質	52.0g	56.8g	39.9g	48.0g	31.6g	51.6g	46.5g
	食塩	5.8g	7.3g	8.3g	6.1g	7.5g	6.4g	6.2g

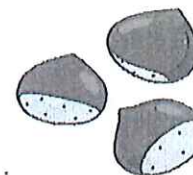
献立メモ



*シーフードカレー
えび、いか、あさり、小柱の
魚介が入ったカレーです。
魚介の旨味たっぷりです。



*栗ごはん
酒と塩のシンプルな材料に
栗を入れ炊きました。
季節を感じられるごはんです。



週間献立表(大領)

所長 申 26.9.24 瀬	管理栄養士 安 26.9.22 井
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年10月29日(木)	2026年10月30日(金)	2026年10月31日(土)				
朝食	基本食	ミニ食パン 白菜のスープ煮 みかん缶 コーヒー I初キ- たんぱく質 脂質 食塩	メーブルワッサン ウインナーソーテ- 白桃缶 牛乳 410kcal 13.1g 19.9g 1.1g	ミニショコラツイスト キャベツの卵とじ 黄桃缶 コーヒー 395kcal 11.4g 14.6g 1.2g				
昼食	基本食	ふりかけごはん お好み焼き 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のしょうが醤油和え なすの味噌汁 I初キ- たんぱく質 脂質 食塩	米飯 さわらの柚子みそ焼き さつま芋のレモン煮 おぐらのあっさり和え しめじのすまし汁 517kcal 25.5g 8.4g 2.5g	米飯 クリームシチュー きのこソテー パンプキンサラダ 595kcal 21.2g 18.7g 1.1g				
夕食	基本食	米飯 あじフライ 里芋の白煮 えのきの味噌汁 I初キ- たんぱく質 脂質 食塩	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 白菜とちくわの煮びたし 玉ねぎの味噌汁 517kcal 17.1g 16.3g 3.1g	米飯 たらの利休焼き きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁 496kcal 24.5g 11.8g 2.6g				
合計		I初キ- たんぱく質 脂質 食塩	1492kcal 48.7g 50.1g 7.8g	1444kcal 55.7g 44.6g 6.7g	1486kcal 57.1g 45.1g 5.5g			

献
立
メ
モ



* お好み焼き
生地に長芋とろろを入れ
ふわふわのお好み焼きに
仕上げています。

