週間献立表（大領）

所長	管理栄養士
中瀬 '26.10.16	西岡 '26.10.15

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年11月1日（日）	2026年11月2日（月）	2026年11月3日（火）	2026年11月4日（水）	2026年11月5日（木）	2026年11月6日（金）	2026年11月7日（土）
朝食	基本食	ミルククリームパン カレーソテー りんご缶 牛乳	いちご食パン ミモザサラダ みかん缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト ブロッコリーサラダ 黄桃缶 牛乳	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	北海道ミルクパン ミートボール いちごヨーグルト 牛乳	チョコ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 牛乳	ジャムパン 白菜のスープ煮 バナナ アップルジュース
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	427kcal	339kcal	444kcal	293kcal	466kcal	375kcal	454kcal
	たんぱく質	13.3g	12.4g	14.9g	6.6g	19.2g	12.0g	7.7g
	脂質	19.7g	16.7g	23.2g	8.9g	22.8g	16.8g	7.3g
	食塩	1.0g	0.7g	0.8g	0.9g	1.4g	0.9g	1.0g
昼食	基本食	ちらし寿司 じゃが芋とひき肉の炒め煮 小松菜のおろし和え 巻き麸の赤だし	米飯 赤魚の甘酢あんかけ がんもの炊合せ 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え 大根の味噌汁	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 卵の花 春菊のポン酢和え 冬瓜の味噌汁	米飯 さわらの西京焼き 南瓜とツナの煮つけ 長芋とささみの梅和え 巻き麸のすまし汁	米飯 鶏もも肉のレモンペッパー焼き ボンゴレビアンコ アスパラとじゃが芋のサラダ コーンクリームスープ	米飯 太刀魚の蒲焼き 里芋の煮っころがし ひじきの白和え もやしの味噌汁	枝豆ごはん にゅうめん おくらのごま和え フルーチェ（ぶどう）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	491kcal	587kcal	547kcal	538kcal	683kcal	612kcal	528kcal
	たんぱく質	15.4g	25.4g	21.6g	29.5g	24.9g	24.6g	20.3g
	脂質	5.9g	17.4g	11.8g	10.3g	27.1g	22.2g	6.5g
	食塩	4.2g	4.2g	3.8g	3.1g	2.3g	3.4g	5.8g
夕食	基本食	米飯 千草焼き 昆布豆 舞茸の味噌汁	米飯 豚肉のプルコギ風炒め 春雨サラダ 中華スープ	米飯 さばの山椒焼き 大根と豚バラの煮物 しめじの味噌汁	米飯 豚のしょうが焼き 揚げだし豆腐 もやしの味噌汁	米飯 かれいのおろし煮 もずく酢 えのきの味噌汁	米飯 メンチカツ 小松菜のソテー コンソメスープ	米飯 鶏の照り焼き黒酢風味 れんこんのきんぴら 磯のりの味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	495kcal	613kcal	528kcal	588kcal	382kcal	538kcal	552kcal
	たんぱく質	21.9g	17.1g	24.2g	21.3g	21.2g	16.4g	21.8g
	脂質	12.6g	26.5g	18.7g	24.3g	2.4g	16.2g	16.4g
	食塩	2.9g	1.9g	2.7g	2.9g	3.2g	2.2g	2.2g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1413kcal	1539kcal	1519kcal	1419kcal	1531kcal	1525kcal	1534kcal
	たんぱく質	50.6g	54.9g	60.7g	57.4g	65.3g	53.0g	49.8g
	脂質	38.2g	60.6g	53.7g	43.5g	52.3g	55.2g	30.2g
	食塩	8.1g	6.8g	7.3g	6.9g	6.9g	6.5g	9.0g

献立メモ



＊さつま芋と鶏肉の甘辛煮
ほっこりと甘いさつまいもに鶏肉を合わせ、
醤油をきかせた甘辛い味わいに仕上げています。
秋の味覚を感じられる一品です。



＊ボンゴレビアンコ
あさり旨味がたっぷり詰まったスパゲティです。
にんにくの香りが食欲をそそります。
イタリアの伝統的なパスタ料理の一つです。



週間献立表（大領）

所長	管理栄養士
瀬 '26.10.16	岡 '25.10.15

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年11月8日（日）	2026年11月9日（月）	2026年11月10日（火）	2026年11月11日（水）	2026年11月12日（木）	2026年11月13日（金）	2026年11月14日（土）
朝食	基本食	ミニ山シュガー ウインナーソテー 黄桃缶 牛乳	こしあんパン キャベツの卵とじ りんご缶 牛乳	ミニ食パン パンプキンサラダ みかん缶 コーヒー	メープルワッサン ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 アップルジュース	レーズンドッグ ベーコンソテー 黄桃缶 牛乳	りんりんりんご コールスローサラダ みかん缶 牛乳	いちご食パン いんげんのピーナツ和え 白桃缶 アップルジュース
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	446kcal	478kcal	349kcal	376kcal	378kcal	422kcal	344kcal
	たんぱく質	14.0g	19.1g	5.9g	9.7g	12.5g	14.0g	7.9g
	脂質	17.3g	14.8g	14.3g	12.1g	14.5g	15.5g	9.6g
	食塩	1.5g	1.2g	0.9g	1.1g	1.2g	1.5g	0.2g
昼食	基本食	米飯 八宝菜 ブロッコリーの中華炒め もやしとザーサイの和え物 わかめスープ	米飯 ほっけの塩焼き ぜんまいの炒り煮 いんげんの酢味噌和え 素麺のすまし汁	木の葉丼 厚揚げのそぼろ煮 大根の和風サラダ おくらの味噌汁	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 根菜とちくわの炒め煮 チンゲン菜の辛子和え 麸のすまし汁	かやくごはん きつねうどん ブロッコリーのおかか和え りんご	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 あさりの卵とじ もやしのさっぱり和え 里芋の味噌汁	米飯 豚じゃが 冬瓜のかに風あんかけ 小松菜のしょうが醤油和え わかめの味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	582kcal	524kcal	573kcal	610kcal	496kcal	585kcal	582kcal
	たんぱく質	24.6g	25.9g	25.0g	18.7g	16.5g	27.7g	17.4g
	脂質	22.9g	8.7g	16.5g	24.6g	7.7g	16.2g	17.2g
	食塩	5.6g	4.3g	3.9g	3.2g	4.4g	4.3g	3.1g
夕食	基本食	米飯 たらのバター醤油焼き ごぼうサラダ じゃが芋の味噌汁	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 キャベツのゆかり和え 南瓜の味噌汁	米飯 チキンステーキ　ジンジャーソース シーザーサラダ ミネストローネ	米飯 かれいのしょうが煮 れんこんとひじきのサラダ 冬瓜の味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き さつま芋の煮物 玉ねぎの味噌汁	米飯 鶏のバジル焼き オニオンサラダ コンソメスープ	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き 高野豆腐の含め煮 ごぼうの味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	495kcal	442kcal	564kcal	455kcal	619kcal	525kcal	547kcal
	たんぱく質	21.5g	18.9g	24.7g	23.0g	20.7g	20.3g	22.1g
	脂質	12.4g	6.7g	20.7g	9.3g	19.3g	19.8g	21.5g
	食塩	2.2g	3.0g	2.4g	2.4g	3.1g	2.1g	2.9g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1523kcal	1444kcal	1486kcal	1441kcal	1493kcal	1532kcal	1473kcal
	たんぱく質	60.1g	63.9g	55.6g	51.4g	49.7g	62.0g	47.4g
	脂質	52.6g	30.2g	51.5g	46.0g	41.5g	51.5g	48.3g
	食塩	9.3g	8.5g	7.2g	6.7g	8.7g	7.9g	6.2g

献立メモ



＊木の葉丼
木の葉のように切った蒲鉾などを甘じょっぱく煮て
卵でとじる関西地方でお馴染みの丼料理です。
シンプルな材料ですが、旨味たっぷりの一品です。





＊根菜とちくわの炒め煮
ちくわや人参などを使った彩り豊かな炒め煮です。
それぞれの素材の食感を感じられる、
優しい味わいに仕上げています。

