週間献立表（大領）

所長	管理栄養士
中 '26.10.25 瀬	青 '26.10.25 岡

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年11月15日（日）	2026年11月16日（月）	2026年11月17日（火）	2026年11月18日（水）	2026年11月19日（木）	2026年11月20日（金）	2026年11月21日（土）
朝食	基本食	北海道ミルクパン コブサラダ 黄桃缶 コーヒー	チョコ食パン 白菜のスープ煮 りんご缶 牛乳	レーズンドッグ キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 アップルジュース	ミニショコラツイスト じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 コーヒー	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	ミニいちごツイスト ブロッコリーサラダ 白桃缶 牛乳	ミニ食パン チンゲン菜のサラダ 黄桃缶 コーヒー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	309kcal	353kcal	325kcal	402kcal	366kcal	431kcal	294kcal
	たんぱく質	6.9g	12.2g	5.6g	8.4g	15.4g	14.6g	8.1g
	脂質	10.5g	18.6g	5.7g	13.7g	18.0g	21.9g	9.3g
	食塩	0.6g	1.1g	1.0g	1.0g	1.2g	0.8g	0.7g
昼食	基本食	米飯 たらのムニエル　マスタードソース チリコンカン フレンチサラダ 野菜のミルクスープ	鶏肉の照り焼き丼 さつま芋のレモン煮 チンゲン菜のおろし和え 冬瓜の味噌汁	高菜ごはん とんこつ醤油ラーメン 大根の中華風サラダ 杏仁豆腐	米飯 豚肉のスタミナ焼き えび豆 小松菜の煮びたし 舞茸の味噌汁	米飯 たらの利休焼き 厚揚げのみぞれ煮 なめこのネバネバ和え 里芋の味噌汁	米飯 塩からあげ じゃが煮 チンゲン菜のなめ茸和え ごぼうの味噌汁	キーマカレー キャロットラペ バナナヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	663kcal	653kcal	584kcal	587kcal	512kcal	630kcal	664kcal
	たんぱく質	31.3g	25.0g	19.5g	27.4g	27.5g	23.4g	21.3g
	脂質	26.6g	20.8g	13.6g	19.5g	13.0g	22.6g	20.9g
	食塩	3.1g	2.2g	6.2g	3.3g	2.7g	2.5g	3.9g
夕食	基本食	米飯 牛肉コロッケ いんげんのおひたし しめじの味噌汁	米飯 赤魚の煮付け ごま豆腐 えのきの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め おくらのおかか和え じゃが芋の味噌汁	米飯 かれいのチーズ焼き キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 茄子の揚げ煮 巻き麸の味噌汁	米飯 さわらの柚子みそ焼き 白菜とちくわの煮びたし 椎茸のすまし汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 大根と鶏のあっさり和え おくらの味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	515kcal	490kcal	574kcal	507kcal	594kcal	452kcal	521kcal
	たんぱく質	14.5g	19.7g	17.4g	23.9g	19.7g	23.0g	19.1g
	脂質	12.1g	4.2g	17.9g	16.7g	25.2g	8.1g	17.1g
	食塩	2.4g	2.4g	3.6g	2.3g	2.6g	2.9g	2.5g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1487kcal	1496kcal	1483kcal	1496kcal	1472kcal	1513kcal	1479kcal
	たんぱく質	52.7g	56.9g	42.5g	59.7g	62.6g	61.0g	48.5g
	脂質	49.2g	43.6g	37.2g	49.9g	56.2g	52.6g	47.3g
	食塩	6.1g	5.7g	10.8g	6.6g	6.5g	6.2g	7.1g

献立メモ



＊鶏肉の照り焼き丼
鶏もも肉を焼鳥のたれで香ばしく焼き上げ、
ご飯とよく合う味付けにしました。
マヨネーズ、刻みのりで風味豊かに仕上げています。





＊大根の中華風サラダ
大根やハム、コーンなどが入った
具だくさんの中華風サラダです。
ごま油の風味が食欲をそそる一品です。



週間献立表（大領）

所長	管理栄養士
26.10.25 瀬	26.10.25 岡

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年11月22日（日）	2026年11月23日（月）	2026年11月24日（火）	2026年11月25日（水）	2026年11月26日（木）	2026年11月27日（金）	2026年11月28日（土）
朝食	基本食	レーズンドッグ コールスローサラダ りんご缶 牛乳	いちご食パン 白菜のピーナッツ和え みかん缶 牛乳	北海道ミルクパン ミートボール 白桃缶 コーヒー	ミニ黒糖ツイスト キャベツの卵とじ 黄桃缶 牛乳	こしあんパン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳	ジャムパン カレーソテー りんご缶 牛乳	チョコ食パン パンプキンサラダ バナナ コーヒー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	387kcal	340kcal	381kcal	422kcal	455kcal	376kcal	464kcal
	たんぱく質	12.6g	12.0g	11.7g	15.5g	17.2g	12.6g	7.4g
	脂質	15.2g	17.0g	14.7g	19.2g	14.1g	12.3g	15.3g
	食塩	1.2g	0.4g	1.3g	1.2g	1.5g	1.0g	0.9g
昼食	基本食	米飯 たらのねぎポン酢ソース 南瓜のそぼろ煮 小松菜のわさび和え 冬瓜の味噌汁	ゆかりごはん お好み焼き 炒り豆腐 れんこんの梅和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 かれいの香草焼き 長芋とアスパラのソテー ブロッコリーとたまごのサラダ パンプキンスープ	ひじきごはん 山菜そば 春菊の和え物 べったら漬け	米飯 あじフライ 野菜のうま煮 焼きなすのごま和え 舞茸の味噌汁	米飯 麻婆豆腐 焼き餃子 切干大根のナムル 中華スープ	米飯 さわらのマヨネーズ焼き 茄子とペンネのトマトソース オニオンサラダ コンソメスープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	465kcal	718kcal	653kcal	439kcal	583kcal	587kcal	537kcal
	たんぱく質	24.6g	24.1g	31.3g	12.6g	19.9g	20.0g	24.4g
	脂質	5.9g	25.4g	18.7g	2.6g	17.5g	20.8g	14.4g
	食塩	4.3g	4.4g	4.1g	3.6g	3.3g	1.6g	1.7g
夕食	基本食	米飯 チキンのトマト煮 スパゲティサラダ クラムチャウダー	米飯 さわらのごまみそ焼き 里芋の白煮 しめじのすまし汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース おくらのしょうが和え 磯のりの味噌汁	米飯 田舎風煮 そらまめの塩昆布和え もやしの味噌汁	米飯 おでん きんぴらごぼう わかめの味噌汁	米飯 太刀魚の塩焼き きゅうりとコーンの甘酢和え キャベツの味噌汁	米飯 大根と豚バラの煮物 温奴 おくらの味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	691kcal	457kcal	495kcal	627kcal	492kcal	504kcal	518kcal
	たんぱく質	23.6g	23.1g	22.7g	22.1g	16.2g	20.1g	18.1g
	脂質	27.3g	10.1g	14.1g	23.1g	9.6g	17.7g	17.8g
	食塩	3.2g	2.5g	2.9g	3.0g	3.2g	2.6g	2.1g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1543kcal	1515kcal	1529kcal	1488kcal	1530kcal	1467kcal	1519kcal
	たんぱく質	60.8g	59.2g	65.7g	50.2g	53.3g	52.7g	49.9g
	脂質	48.4g	52.5g	47.5g	44.9g	41.2g	50.8g	47.5g
	食塩	8.7g	7.3g	8.3g	7.8g	8.0g	5.2g	4.7g

献立メモ



＊山菜そば
山菜の歯ごたえと素朴な風味が
楽しめる温かいおそばです。
豊かな味わいをお楽しみください。





＊切干大根のナムル
切干大根の甘みと旨味が引き立ち、
ごま油とごまの風味が広がる一品です。
食べごたえのあるナムルに仕上げています。



週間献立表（大領）

所長	管理栄養士
中 26.10.25 瀬	西 26.10.25 岡

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年11月29日（日）	2026年11月30日（月）					
朝食	基本食	ミニショコラツイスト ベーコンソテー 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					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	398kcal	366kcal					
	たんぱく質	13.0g	6.3g					
	脂質	19.0g	12.1g					
	食塩	1.0g	0.9g					
昼食	基本食	米飯 鶏の柚子胡椒焼き チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 もやしのごま和え えのきの味噌汁	ふりかけごはん 焼きそば おくらのあっさり和え フルーツポンチ なすの味噌汁					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	538kcal	677kcal					
	たんぱく質	25.3g	20.4g					
	脂質	17.4g	14.5g					
	食塩	2.8g	5.2g					
夕食	基本食	米飯 かぼちゃコロッケ 切干大根 ごぼうの味噌汁	米飯 たらの香り蒸し 里芋のそぼろあんかけ あさりの味噌汁					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	510kcal	407kcal					
	たんぱく質	12.2g	23.5g					
	脂質	12.4g	2.8g					
	食塩	2.5g	3.5g					
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1446kcal	1450kcal					
	たんぱく質	50.5g	50.2g					
	脂質	48.8g	29.4g					
	食塩	6.3g	9.6g					

献立メモ



＊焼きそば
豚バラ肉の旨味とソースの香ばしさが
食欲をそそる一品です。キャベツなどの
野菜もたっぷり入った定番の焼きそばです。



