週間献立表（大領）

所長	管理栄養士
瀬 26.11.05	安井 26.11.05

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年12月1日（火）	2026年12月2日（水）	2026年12月3日（木）	2026年12月4日（金）	2026年12月5日（土）	2026年12月6日（日）	2026年12月7日（月）
朝食	基本食	レーズンドッグ ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 牛乳	いちご食パン コブサラダ みかん缶 アップルジュース	ミニ山シュガー ベーコンソテー 白桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ミートボール 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト コールスローサラダ 白桃缶 コーヒー	チョコ食パン キャベツのコンソメ煮込み いちごヨーグルト 牛乳	ジャムパン ミモザサラダ みかん缶 アップルジュース
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	407kcal	287kcal	426kcal	420kcal	374kcal	374kcal	343kcal
	たんぱく質	16.2g	4.7g	13.7g	16.7g	8.1g	14.0g	6.9g
	脂質	16.6g	8.0g	15.2g	20.7g	13.6g	17.2g	6.0g
	食塩	1.5g	0.4g	1.4g	1.3g	1.0g	1.0g	0.6g
昼食	基本食	米飯 太刀魚の蒲焼き ぜんまいの炒り煮 大根の青じそ和え キャベツの味噌汁	米飯 豚肉のプルコギ風炒め えび水餃子のあんかけ きゅうりとコーンの甘酢和え 豆腐とわかめのスープ	米飯 さわらの照り焼き 南瓜の煮つけ ほうれん草の白和え 舞茸の味噌汁	ひじきごはん けんちんうどん 焼きなすのおひたし フルーチェ（りんご）	米飯 たらの利休焼き 厚揚げのみぞれ煮 ブロッコリーのおかか和え ごぼうの味噌汁	米飯 鶏のから揚げ ふろふき大根 白菜の和え物 しめじのすまし汁	米飯 豚肉のトンテキ風炒め 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 コンソメスープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	557kcal	718kcal	524kcal	503kcal	530kcal	581kcal	707kcal
	たんぱく質	21.2g	22.3g	25.6g	14.9g	30.8g	21.4g	22.6g
	脂質	18.7g	30.6g	12.0g	8.4g	13.5g	22.5g	35.3g
	食塩	3.4g	3.8g	2.7g	3.5g	3.0g	2.5g	3.1g
夕食	基本食	米飯 治部煮 白菜のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 赤魚のおろし煮 ごぼうサラダ じゃが芋の味噌汁	米飯 かにクリームコロッケ キャベツのサラダ コンソメスープ	米飯 かれいの山椒焼き いんげんの酢味噌和え かき玉汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き 炒り豆腐 あさりの味噌汁	米飯 千草焼き 和風ポテトサラダ わかめの味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ チンゲン菜のわさび和え おくらの味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	485kcal	474kcal	512kcal	480kcal	550kcal	500kcal	402kcal
	たんぱく質	21.1g	20.5g	12.0g	25.7g	24.5g	19.3g	14.3g
	脂質	12.6g	11.4g	14.1g	8.0g	17.3g	13.4g	3.0g
	食塩	2.4g	2.7g	2.8g	2.2g	3.5g	2.8g	3.2g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1449kcal	1479kcal	1462kcal	1403kcal	1454kcal	1455kcal	1452kcal
	たんぱく質	58.5g	47.5g	51.3g	57.3g	63.4g	54.7g	43.8g
	脂質	47.9g	50.0g	41.3g	37.1g	44.4g	53.1g	44.3g
	食塩	7.3g	6.9g	6.9g	7.0g	7.5g	6.3g	6.9g

献立メモ



＊けんちんうどん
鶏肉や野菜の旨みが効いた出汁が
おいしいうどんです。
大根、人参、しいたけ、ごぼうが入っており
たくさんの野菜も摂れる一品です。



＊豚肉のトンテキ風炒め
一般的には厚切りの豚肉をステーキ風に
焼きますが、食べやすいように
薄切り肉を使用しています。



週間献立表（大領）

所長	管理栄養士
中 26.11.05 瀬	安 26.11.05 井

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2026年12月8日（火）	2026年12月9日（水）	2026年12月10日（木）	2026年12月11日（金）	2026年12月12日（土）	2026年12月13日（日）	2026年12月14日（月）
朝食	基本食	りんりんりんご カレーソテー 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ブロッコリーサラダ りんご缶 コーヒー	こしあんパン ウインナーソテー みかん缶 アップルジュース	メープルワッサン じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 牛乳	ミニ食パン いんげんのピーナツ和え 黄桃缶 アップルジュース	北海道ミルクパン 白菜のスープ煮 りんご缶 コーヒー	ミルククリームパン キャベツの卵とじ 白桃缶 アップルジュース
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	416kcal	343kcal	419kcal	430kcal	346kcal	319kcal	414kcal
	たんぱく質	13.9g	8.6g	9.2g	13.2g	8.0g	7.3g	9.9g
	脂質	14.8g	14.2g	7.5g	18.5g	9.8g	12.4g	13.5g
	食塩	1.5g	0.7g	0.9g	1.0g	0.2g	1.1g	1.0g
昼食	基本食	ちらし寿司 茄子の揚げ煮 きゅうりの梅和え あさりの赤だし	焼き飯 醤油ラーメン 大根の中華風サラダ 杏仁豆腐	親子丼 さつま芋の煮物 もやしのさっぱり和え 磯のりの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 切干大根 ごま豆腐 えのきの味噌汁	米飯 ポークチャップ ほうれん草とえびのソテー シーザーサラダ じゃがいものポタージュスープ	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き 五目豆 おくらのしょうが和え とろろ昆布のすまし汁	中華丼 ブロッコリーの中華炒め 春雨サラダ わかめスープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	506kcal	610kcal	627kcal	554kcal	730kcal	592kcal	540kcal
	たんぱく質	13.2g	22.1g	26.5g	22.0g	30.2g	26.1g	22.2g
	脂質	10.6g	18.4g	16.8g	8.3g	30.8g	21.3g	15.7g
	食塩	4.6g	6.6g	3.8g	4.3g	4.3g	4.1g	2.5g
夕食	基本食	米飯 さばのみそ煮 がんもの煮物 素麺のすまし汁	米飯 豚じゃが 冬瓜のかに風あんかけ 舞茸の味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き ミートソーススパゲティ コンソメスープ	米飯 牛肉コロッケ れんこんのきんぴら キャベツの味噌汁	米飯 赤魚の煮付け 卵の花 里芋の味噌汁	米飯 チキンステーキ　ジンジャーソース ポトフ クラムチャウダー	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 根菜とちくわの炒め煮 じゃが芋の味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	522kcal	560kcal	473kcal	496kcal	417kcal	618kcal	552kcal
	たんぱく質	27.0g	16.4g	23.4g	11.6g	20.8g	24.8g	22.8g
	脂質	14.7g	16.9g	7.3g	10.8g	5.3g	25.1g	12.3g
	食塩	3.5g	2.6g	2.6g	2.8g	2.4g	2.8g	3.4g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1444kcal	1513kcal	1519kcal	1480kcal	1493kcal	1529kcal	1506kcal
	たんぱく質	54.1g	47.1g	59.1g	46.8g	59.0g	58.2g	54.9g
	脂質	40.1g	49.5g	31.6g	37.6g	45.9g	58.8g	41.5g
	食塩	9.6g	9.9g	7.3g	8.1g	6.9g	8.0g	6.9g

献立メモ



＊醤油ラーメン
鶏ガラスープと醤油の旨みが効いた
すっきりとしたコクあるの
醤油ラーメンです。





＊中華丼
豚肉、えび、白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ
うずらの卵、ピーマン、椎茸が入った
具沢山の食材で食べ応えのある丼です。

