

# 週間献立表(大領)

|   |  |
|---|--|
| 所長<br> | 管理栄養士<br> |
|---|--|

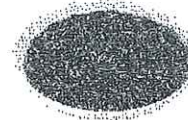
グルメ村屋社会貢献大領の家

|    |       | 2024年8月22日(木)   | 2024年8月23日(金)                             | 2024年8月24日(土)                        | 2024年8月25日(日)                                       | 2024年8月26日(月)                                      | 2024年8月27日(火)                               | 2024年8月28日(水)  |         |
|----|-------|---|---|--------------------------------------|---|--|---|--|---------|
| 朝食 | 基本食   | ミニショコラツイスト<br>白菜のピーナッツ和え<br>みかん缶<br>牛乳                        | ジャムパン<br>ミートボール<br>りんご缶<br>牛乳             | こしあんパン<br>コールスローサラダ<br>白桃缶<br>牛乳     | レーズンドッグ<br>ウイナーソーテー<br>黄桃缶<br>牛乳                    | ミニショコラツイスト<br>ブロッコリーサラダ<br>みかん缶<br>アップルジュース        | いちご食パン<br>いんげんのピーナッツ和え<br>りんご缶<br>牛乳        | ミニ黒糖ツイスト<br>キャベツの卵とじ<br>黄桃缶<br>アップルジュース                  |         |
|    |       | エネルギー   | 413kcal                                   | 457kcal                              | 462kcal   | 398kcal  | 398kcal                                     | 388kcal  | 378kcal |
|    |       | たんぱく質   | 13.7g                                     | 17.6g                                | 15.8g   | 12.8g  | 8.1g  | 14.7g  | 8.7g    |
|    |       | 脂質  | 20.8g                                     | 17.1g                                | 14.5g   | 16.6g  | 15.5g                                       | 17.4g  | 11.4g   |
| 食塩 | 0.5g  | 1.4g  | 0.8g                                      | 1.3g                                 | 0.6g  | 0.4g   | 1.0g  |  |         |
| 昼食 | 基本食   | 米飯<br>カレイのムニエル マスタードソース<br>*茄子のペペロンチーノ<br>パンプキンサラダ<br>コンソメスープ | 木の葉丼<br>大根のそぼろあんかけ<br>和風ポテトサラダ<br>ごぼうの味噌汁 | 枝豆ごはん<br>きつねうどん<br>おくらの白和え<br>つぼ漬け   | 米飯<br>豚のしょうが焼き<br>厚揚げのみぞれ煮<br>なめこのネバネバ和え<br>しめじの味噌汁 | 米飯<br>赤魚の煮付け<br>里芋のゆずみそかけ<br>白菜の梅おかか和え<br>巻き麩のすまし汁 | オムライス<br>小松菜とえびのソテー<br>マカロニサラダ<br>野菜のミルクスープ | 米飯<br>さわらのマヨネーズ焼き<br>*チリコンカン<br>大根の和風サラダ<br>かぼちゃのコンソメスープ |         |
|    |       | エネルギー   | 617kcal                                   | 602kcal                              | 482kcal   | 585kcal  | 422kcal                                     | 677kcal  | 578kcal |
|    |       | たんぱく質   | 25.7g                                     | 21.9g                                | 17.7g   | 23.8g  | 21.3g                                       | 25.1g  | 28.4g   |
|    |       | 脂質  | 21.2g                                     | 14.6g                                | 9.9g  | 23.6g  | 3.4g  | 25.9g  | 18.2g   |
| 食塩 | 2.8g  | 3.8g  | 4.0g                                      | 2.9g                                 | 2.4g  | 2.4g   | 2.2g  |  |         |
| 夕食 | 基本食   | 米飯<br>大根と豚バラの煮物<br>キャベツと根えびのボン酢和え<br>とろろ昆布の味噌汁                | 米飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>れんこんのきんぴら<br>南瓜の味噌汁   | 米飯<br>治部煮<br>きゅうりとかにかまの酢の物<br>なすの味噌汁 | 米飯<br>かぼちゃコロケ<br>胡瓜とちくわの柚子胡椒和え<br>磯のりの味噌汁           | 米飯<br>お好み焼き<br>大根とあさりの煮物<br>冬瓜の味噌汁                 | 米飯<br>たらねぎボン酢ソース<br>もやしのさっぱり和え<br>素麺の味噌汁    | 米飯<br>豚肉のスタミナ焼き<br>きゅうりとコーンの甘酢和え<br>じゃが芋の味噌汁             |         |
|    |       | エネルギー   | 501kcal                                   | 435kcal                              | 470kcal   | 477kcal  | 613kcal                                     | 377kcal  | 507kcal |
|    |       | たんぱく質   | 17.3g                                     | 21.0g                                | 21.3g   | 12.6g  | 18.7g                                       | 21.2g  | 20.1g   |
|    |       | 脂質  | 16.3g                                     | 6.1g                                 | 12.6g   | 12.6g  | 22.4g                                       | 3.8g   | 16.0g   |
| 食塩 | 2.7g  | 2.3g  | 2.8g                                      | 3.0g                                 | 3.2g  | 4.2g   | 2.8g  |  |         |
| 合計 | エネルギー | 1531kcal  | 1494kcal                                  | 1414kcal                             | 1460kcal  | 1433kcal   | 1442kcal                                    | 1463kcal   |         |
|    |       | たんぱく質   | 56.7g                                     | 60.5g                                | 54.8g   | 49.2g  | 48.1g                                       | 61.0g  | 57.2g   |
|    |       | 脂質  | 58.3g                                     | 37.8g                                | 37.0g   | 52.8g  | 41.3g                                       | 47.1g  | 45.6g   |
|    |       | 食塩  | 6.0g                                      | 7.5g                                 | 7.6g  | 7.2g   | 6.2g  | 7.0g   | 6.0g    |

献立メモ



\* 茄子のペペロンチーノ  
ベーコンの塩味と旨味、にんにくの香りでお箸がすすみます！旬の茄子も摂れ季節を感じるメニューです！



\* チリコンカン  
メキシコ料理が由来とされる、アメリカ南部テキサス州の郷土料理です。ひき肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、豆やトマト、スパイスと一緒に煮込んだ料理です。

# 週間献立表(大領)

|             |                |
|-------------|----------------|
| 所長<br><br>瀬 | 管理栄養士<br><br>丹 |
|-------------|----------------|

グルメ杵屋社会貢献大領の家

|    |                            | 2024年8月29日(木)  | 2024年8月30日(金)  | 2024年8月31日(土)                       |               |  |  |  |  |
|----|----------------------------|--|--|-------------------------------------|---------------|--|--|--|--|
| 朝食 | 基本食                        | おもものクリームパン<br>ほうれん草のソテー<br>みかん缶<br>牛乳                  | チョコ食パン<br>コールスローサラダ<br>白桃缶<br>牛乳                     | 北海道ミルクパン<br>白菜のスープ煮<br>りんご缶<br>コーヒー |               |  |  |  |  |
|    |                            | エネルギー  | 438kcal  | 351kcal                             | 323kcal       |  |  |  |  |
|    |                            | たんぱく質  | 14.7g  | 11.7g                               | 7.3g          |  |  |  |  |
|    |                            | 脂質<br>食塩   | 20.4g<br>1.8g  | 17.4g<br>0.7g                       | 12.4g<br>1.1g |  |  |  |  |
| 昼食 | 基本食                        | ふりかけごはん<br>焼きそば<br>チンゲン菜のしょうが醤油和え<br>フルーツポンチ<br>豆腐の味噌汁 | 米飯<br>白身魚の天ぷらおろしポン酢<br>里芋の含め煮<br>おくらのごま和え<br>ごぼうの味噌汁 | 夏野菜カレー<br>にんじんとツナのサラダ<br>バナナヨーグルト   |               |  |  |  |  |
|    |                            | エネルギー  | 630kcal  | 568kcal                             | 770kcal       |  |  |  |  |
|    |                            | たんぱく質  | 17.6g  | 22.9g                               | 24.8g         |  |  |  |  |
|    |                            | 脂質<br>食塩   | 15.8g<br>5.7g  | 12.5g<br>3.7g                       | 22.6g<br>4.0g |  |  |  |  |
| 夕食 | 基本食                        | 米飯<br>鶏つくねと根菜の煮物<br>いんげんの酢味噌和え<br>舞茸のすまし汁              | 米飯<br>蒸し鶏のごまだれ<br>根菜とちくわの炒め煮<br>巻き麩の味噌汁              | 米飯<br>さばの塩焼き<br>がんもの煮物<br>えのきの味噌汁   |               |  |  |  |  |
|    |                            | エネルギー  | 472kcal  | 514kcal                             | 459kcal       |  |  |  |  |
|    |                            | たんぱく質  | 21.3g  | 21.9g                               | 25.1g         |  |  |  |  |
|    |                            | 脂質<br>食塩   | 7.3g<br>2.1g   | 13.9g<br>2.8g                       | 13.4g<br>3.2g |  |  |  |  |
| 合計 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩 | 1540kcal<br>53.6g<br>43.5g<br>9.6g                     | 1433kcal<br>56.5g<br>43.8g<br>7.2g                   | 1552kcal<br>57.2g<br>48.4g<br>8.3g  |               |  |  |  |  |

献立メモ



\* 焼きそば  
人気メニューの焼きそばです。  
キャベツ、玉ねぎ、人参と野菜たっぷり  
ボリューム満点です♪

