

週間献立表(大領)



管理栄養士

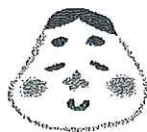
2025.2.14

瀬

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年2月1日(土)	2025年2月2日(日)	2025年2月3日(月)	2025年2月4日(火)	2025年2月5日(水)	2025年2月6日(木)	2025年2月7日(金)
朝食	基本食	いちご食パン じゃが芋とベーコンの煮物 みかん缶 コーヒー	北海道ミルクパン キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 牛乳	ジャムパン ミモザサラダ 白桃缶 アップルジュース	りんりんりんご 白菜のスープ煮 みかん缶 牛乳	チョコ食パン ブロッコリーサラダ りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー カレーソテー 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン いんげんのピーナツ和え みかん缶 コーヒー
	エネルギー	335kcal	340kcal	347kcal	432kcal	381kcal	435kcal	358kcal
	たんぱく質	6.5g	11.4g	6.9g	14.5g	13.5g	13.5g	10.1g
	脂質	10.9g	15.9g	6.0g	17.3g	20.4g	16.2g	12.1g
	食塩	0.9g	0.9g	0.6g	1.7g	0.7g	1.4g	0.4g
昼食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き きんぴらごぼう しる菜のおかか和え 冬瓜の味噌汁	恵方巻 栄ふら盛り合わせ 切干太根 きゅうり漬け 素麺のすまし汁	ちりめんごはん お好み焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜のわさび和え なめこの味噌汁	米飯 鶏もも肉の香草焼き きのこスパゲティ にんじんとツナのサラダ オニオンスープ	米飯 たらのチリソース チンゲン菜と帆立の中華炒め 春雨サラダ 中華風コーンスープ	豚丼 五目豆 きゅうりとかにかまの酢の物 里芋の味噌汁	菜の花ごはん 鶏肉のみぞれそば もやしのさっぱり和え ブルーチェ(りんご)
	エネルギー	597kcal	595kcal	673kcal	634kcal	510kcal	688kcal	567kcal
	たんぱく質	21.5g	24.5g	26.7g	24.3g	22.7g	22.7g	19.5g
	脂質	19.5g	19.0g	25.9g	24.2g	10.8g	27.0g	8.6g
	食塩	3.4g	5.3g	3.9g	2.2g	2.2g	4.2g	3.9g
夕食	基本食	米飯 太刀魚の蒲焼き おくらのあっさり和え 舞茸の味噌汁	米飯 麻婆豆腐 焼き餃子 中華スープ	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 里芋の煮ころがし もやしの味噌汁	米飯 さばの山椒焼き れんこんの梅和え 白菜の味噌汁	木の葉丼 南瓜のそぼろ煮 キャベツの味噌汁	米飯 赤魚の煮付け いんげんと椎茸のごま和え あさりの味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ えのきの味噌汁
	エネルギー	490kcal	535kcal	439kcal	471kcal	546kcal	422kcal	568kcal
	たんぱく質	21.4g	18.2g	19.3g	21.3g	20.0g	23.0g	16.6g
	脂質	17.7g	19.2g	6.6g	13.2g	10.2g	4.6g	23.7g
	食塩	2.5g	1.3g	2.6g	3.0g	3.5g	2.2g	2.8g
合計	エネルギー	1422kcal	1470kcal	1459kcal	1537kcal	1437kcal	1545kcal	1493kcal
	たんぱく質	49.4g	54.1g	52.9g	60.1g	56.2g	59.2g	46.2g
	脂質	48.1g	54.1g	38.5g	54.7g	41.4g	47.8g	44.4g
	食塩	6.8g	7.5g	7.1g	6.9g	6.4g	7.8g	7.1g

献立メモ



*2/2節分

今年は四年に一度の2月2日が節分です。
恵方巻を食べて福を巻き込みましょう！
今年の恵方は西南西です。



*鶏肉のみぞれそば
具材は鶏もも肉となめこで
大根おろしのとろみがついた
あたたかいおそばです。



週間献立表(大領)



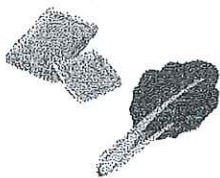
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年2月8日(土)	2025年2月9日(日)	2025年2月10日(月)	2025年2月11日(火)	2025年2月12日(水)	2025年2月13日(木)	2025年2月14日(金)
朝食	基本食	ミルククリームパン ミートボール りんご缶 牛乳	ミニ食パン パンプキンサラダ いちごヨーグルト マーマレードジャム 牛乳	メープルワッサン ほうれん草と卵のソテー バナナ 牛乳	こしあんパン コールスローサラダ 白桃缶 コーヒー	北海道ミルクパン ウイナーソーテー 黄桃缶 牛乳	レーズンドッグ キャベツのコンソメ煮込み りんご缶 牛乳	ミニいちごツイスト チンゲン菜のサラダ 白桃缶 アップルジュース
	エネルギー	508kcal	479kcal	520kcal	424kcal	361kcal	377kcal	349kcal
	たんぱく質	18.3g	13.4g	17.8g	10.8g	12.0g	12.2g	7.6g
	脂質	24.5g	22.4g	20.3g	8.5g	18.0g	14.5g	9.7g
	食塩	1.4g	1.0g	1.3g	0.8g	1.0g	1.2g	0.6g
昼食	基本食	米飯 さわらの利休焼き さつまいものレモン煮 しる菜の柚子浸し おぐらの味噌汁	米飯 白菜と豚肉の蒸し煮 高野豆腐の卵とじ 胡瓜の和風サラダ しめじの味噌汁	米飯 たらのバター醤油焼き 卵の花 小松菜のなめ茸和え ごぼうの味噌汁	ちらし寿司 大根と豚バラの煮物 長芋とかにかまの青じそ和え 巻き麩の赤だし	キーマカレー 角切り野菜のサラダ ミルク寒天	米飯 蒸し鶏のごまだれ 茄子の揚げ煮 彩りなます えのきの味噌汁	米飯 かれいのしょうが煮 冬瓜のかに風あんかけ 白菜のゆかり和え 磯のりの味噌汁
	エネルギー	550kcal	561kcal	449kcal	533kcal	748kcal	556kcal	404kcal
	たんぱく質	24.9g	21.1g	23.4g	15.9g	19.6g	20.9g	24.8g
	脂質	15.4g	23.9g	6.6g	9.8g	25.9g	19.7g	4.3g
	食塩	2.7g	4.7g	2.9g	4.5g	4.1g	2.8g	3.0g
夕食	基本食	米飯 おでん キャベツと桜えびのポン酢和え なすの味噌汁	米飯 白身魚フライ タルタルソース添え キャロットラペ コンソメスープ	米飯 豚のしょうが焼き じゃが煮 冬瓜の味噌汁	米飯 治部煮 温奴 さつまいもの味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 里芋の田楽 素麺のすまし汁	米飯 干草焼き そらまめの塩昆布和え 南瓜の味噌汁	米飯 メンチカツ じゃがいもとアスパラのソテー コーンクリームスープ
	エネルギー	430kcal	487kcal	546kcal	511kcal	416kcal	487kcal	657kcal
	たんぱく質	17.3g	22.5g	19.1g	23.6g	20.4g	21.5g	17.5g
	脂質	8.1g	14.7g	19.0g	14.5g	5.9g	11.0g	22.7g
	食塩	3.4g	1.5g	2.8g	2.2g	4.0g	3.0g	3.2g
合計	エネルギー	1488kcal	1527kcal	1515kcal	1468kcal	1525kcal	1420kcal	1410kcal
	たんぱく質	60.5g	57.0g	60.3g	50.3g	52.0g	54.6g	49.9g
	脂質	48.0g	61.0g	45.9g	32.8g	49.8g	45.2g	36.7g
	食塩	7.5g	7.2g	7.0g	7.5g	9.1g	7.0g	6.8g

献立メモ



* 小松菜のなめ茸和え
小松菜、人参、油揚げを
醤油となめ茸茶漬けで和えた
さっぱりとした一品です。



* 蒸し鶏のごまだれ
白ねぎ、しょうがと一緒に
蒸した柔らかい鶏もも肉を
ごまだれでお召し上がりください。

