

# 週間献立表(大領)



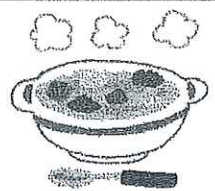
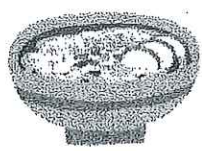
グルメ軒屋社会貢献大領の家

		2025年2月15日(土)	2025年2月16日(日)	2025年2月17日(月)	2025年2月18日(火)	2025年2月19日(水)	2025年2月20日(木)	2025年2月21日(金)
朝食	基本食 Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ミニ抹茶ツイスト ベーコンソテー いちごヨーグルト コーヒー	ミニショコラツイスト 白菜のスープ煮 みかん缶 牛乳	チョコ食パン パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	レーズンドッグ ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 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 アップルジュース	ミニいちごツイスト コールスローサラダ りんご缶 牛乳	ミニ食パン じゃが芋とベーコンの煮物 黄桃缶 コーヒー
		423kcal	418kcal	398kcal	411kcal	352kcal	405kcal	340kcal
		10.3g	13.6g	11.1g	16.2g	8.3g	12.8g	6.6g
		16.0g	21.5g	21.0g	16.7g	10.3g	18.9g	11.1g
		1.1g	1.2g	0.9g	1.5g	0.2g	0.8g	0.9g
昼食	基本食 Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 柳川風 えび豆 焼きなすのごま和え キャベツの味噌汁	米飯 さばのおろし煮 れんこんのきんぴら ほうれん草のおかか和え なめこの味噌汁	鶏ごぼうご飯 わかめうどん おぐらの白和え つぼ漬け	米飯 赤魚の西京焼き 里芋のそぼろ煮 和風ポテトサラダ あさりのすまし汁	米飯 豚肉のプルコギ風炒め ブロッコリーの中華炒め 大根の中華風サラダ 中華スープ	米飯 クリームシチュー ボンゴレピアンコ フルーツポンチ	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き 里芋の白煮 ごぼうサラダ 冬瓜の味噌汁
		539kcal	475kcal	476kcal	493kcal	648kcal	655kcal	615kcal
		27.0g	25.1g	14.5g	23.8g	22.0g	19.4g	20.3g
		12.6g	10.7g	7.9g	10.0g	28.9g	18.0g	27.1g
		3.0g	3.3g	5.0g	2.4g	2.3g	2.7g	3.3g
夕食	基本食 Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	米飯 さわらの幽庵焼き 揚げだし豆腐 里芋の味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 大根の青じそ和え とろろ昆布の味噌汁	米飯 豚肉のレモンベッパー焼き ビーンズサラダ オニオンスープ	米飯 筑前煮 ごま豆腐 白菜の味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 長芋と桜海老の酢の物 えのきの味噌汁	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ 白菜とほうれん草の二色和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 豚肉のスタミナ焼き なめこのネバネバ和え キャベツの味噌汁
		482kcal	539kcal	627kcal	529kcal	512kcal	379kcal	474kcal
		22.7g	15.8g	22.4g	16.3g	23.1g	14.5g	19.4g
		13.2g	18.3g	30.9g	9.1g	12.0g	1.9g	14.2g
		2.4g	3.7g	2.0g	2.9g	2.4g	3.2g	2.5g
合計	Iエネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1444kcal	1432kcal	1501kcal	1433kcal	1512kcal	1439kcal	1429kcal
		60.0g	54.5g	48.0g	56.3g	53.4g	46.7g	46.3g
		41.8g	50.5g	59.8g	35.8g	51.2g	38.8g	52.4g
		6.5g	8.2g	7.9g	6.8g	4.9g	6.7g	6.7g

献立メモ



\*わかめうどん  
カットされたわかめ、白ねぎ  
などがトッピングのだしの香り  
を感じる温かいうどんです。



\*クリームシチュー  
鶏もも肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも  
ブロッコリー、マッシュルームが入った  
色鮮やかなシチューです。



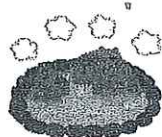
# 週間献立表(大領)



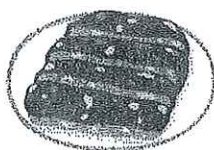
グルメ柁屋社会貢献大領の家

		2025年2月22日(土)	2025年2月23日(日)	2025年2月24日(月)	2025年2月25日(火)	2025年2月26日(水)	2025年2月27日(木)	2025年2月28日(金)
朝食	基本食	ミニ黒糖ツイスト コブサラダ みかん缶 牛乳	ジャムパン キャベツの卵とじ りんご缶 牛乳	いちご食パン ベーコンソテー 白桃缶 牛乳	ミニショコラツイスト 白菜のピーナッツ和え 黄桃缶 アップルジュース	メープルワッサン ブロッコリーサラダ みかん缶 コーヒー	チョコ食パン ミートボール バナナ 牛乳	レーズンドッグ ほうれん草のソテー りんご缶 牛乳
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	393kcal 12.3g 18.2g 0.7g	408kcal 16.0g 13.9g 1.2g	337kcal 11.1g 16.2g 0.9g	373kcal 6.9g 13.0g 0.3g	394kcal 9.7g 16.1g 0.8g	512kcal 17.9g 21.2g 1.3g	406kcal 13.8g 17.4g 1.6g
昼食	基本食	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 昆布豆 いんげんのごま和え さつま芋の味噌汁	米飯 牛肉コロッケ 大根とあさりの煮物 しる菜の辛子和え なすの味噌汁	米飯 さわらの柚子みそ焼き さつま芋の煮物 胡瓜とわかめのマヨネーズ和え 茶そば	米飯 タンドリリーチキン 長芋ときのこのバター醤油炒め パンプキンサラダ じゃがいものポタージュスープ	焼き飯 五目ちゃんぽん麺 きゅうりのピリ辛和え フルーチェ(いちご)	米飯 さばの照り煮 梅風味 鶏つくねの野菜あんかけ おくらしょうが和え 舞茸の味噌汁	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き ぜんまいの炒り煮 もやしのごま酢和え 玉ねぎの味噌汁
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	611kcal 28.6g 17.3g 3.1g	482kcal 12.7g 11.3g 3.6g	610kcal 25.7g 15.9g 3.7g	709kcal 26.1g 27.1g 3.4g	623kcal 21.1g 18.8g 3.5g	533kcal 32.9g 14.7g 4.3g	584kcal 21.3g 21.4g 2.9g
夕食	基本食	米飯 さばの塩焼き 野菜のうま煮 南瓜の味噌汁	米飯 田舎風煮 もずく酢 豆腐の味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ 大根の和風サラダ ほうれん草の味噌汁	米飯 かれいの煮付け 空豆の天ぷら 小松菜の味噌汁	米飯 豚じゃが 白菜の和え物 冬瓜の味噌汁	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 卵の中華風スープ	米飯 たらこのムニエル バジルポン酢ソース トマトサラダ 野菜のミルクスープ
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	491kcal 23.6g 14.3g 3.2g	586kcal 17.1g 21.5g 3.4g	477kcal 23.4g 14.8g 3.5g	466kcal 24.8g 10.0g 2.5g	525kcal 14.5g 15.7g 2.4g	476kcal 21.9g 18.4g 1.4g	497kcal 22.2g 16.2g 2.5g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1495kcal 64.5g 49.8g 7.0g	1476kcal 45.8g 46.7g 8.2g	1424kcal 60.2g 46.9g 8.1g	1548kcal 57.8g 50.1g 6.2g	1542kcal 45.3g 50.6g 6.7g	1521kcal 72.7g 54.3g 7.0g	1487kcal 57.3g 55.0g 7.0g

献立メモ



\*タンドリリーチキン  
鶏もも肉をスパイシーな味付けで焼きます。香ばしく風味豊かな味わいです。



\*さばの照り煮 梅風味  
梅干し入りのさっぱりとしたさばの照り煮です。ごはんが進む味付けになっています。

