

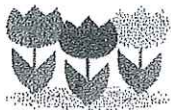
週間献立表(大領)

所長 中 25.2.21 瀬	管理栄養士 安 25.2.14 井
-------------------------	----------------------------

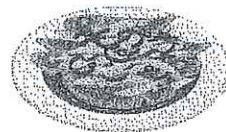
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年3月8日(土)	2025年3月9日(日)	2025年3月10日(月)	2025年3月11日(火)	2025年3月12日(水)	2025年3月13日(木)	2025年3月14日(金)	
朝食	基本食	メーブルワッサン カレーソテー りんご缶 アップルジュース	ミニ食パン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 マーマレードジャム 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	こしあんパン じゃが芋とベーコンの煮物 白桃缶 アップルジュース	チョコ食パン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン ミートボール りんご缶 牛乳	ミニいちごツイスト ウインナーソテー 白桃缶 牛乳	
		エネルギー	356kcal	412kcal	358kcal	452kcal	370kcal	421kcal	411kcal
		たんぱく質	5.8g	13.3g	10.1g	9.1g	15.3g	16.7g	13.0g
		脂質	11.0g	19.7g	12.1g	7.1g	18.3g	20.7g	19.7g
		食塩	0.8g	0.7g	0.4g	0.8g	1.2g	1.3g	1.1g
昼食	基本食	米飯 ほっけの塩焼き 卵の花 白菜の青じそ和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 チンジャオロース 小松菜と帆立の中華炒め 春雨サラダ 中華風コンスープ	米飯 さわらの南蛮漬け 根菜とちくわの炒め煮 春菊とツナのサラダ キャベツの味噌汁	菜の花ごはん 山菜そば おくらのあつさり和え 桜漬け	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース ナポリタンスパゲティ キャベツとツナのサラダ コーンクリームスープ	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 大根とあさりの煮物 いんげんのごま和え しめじの味噌汁	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き 野菜のうま煮 もやしのさっぱり和え あさりのすまし汁	
		エネルギー	429kcal	589kcal	563kcal	440kcal	727kcal	610kcal	579kcal
		たんぱく質	21.4g	26.0g	24.8g	16.8g	26.7g	23.4g	23.4g
		脂質	7.8g	19.5g	16.5g	3.3g	29.5g	20.1g	22.8g
		食塩	4.3g	3.4g	3.5g	3.7g	3.5g	3.3g	4.6g
夕食	基本食	米飯 お好み焼き ぜんまいの炒り煮 里芋の味噌汁	米飯 かれいの山椒焼き 厚揚げのみぞれ煮 じゃが芋の味噌汁	米飯 鶏の照り焼き カレー風味 ほうれん草とえびのソテー かぼちゃのコンソメスープ	米飯 豚のしょうが焼き 里芋の煮っころがし 冬瓜の味噌汁	米飯 赤魚の西京焼き 揚げだし豆腐 舞茸のすまし汁	米飯 千草焼き 五目豆 小松菜の味噌汁	米飯 かぼちゃコロケ 大根の和風サラダ 玉ねぎの味噌汁	
		エネルギー	642kcal	440kcal	508kcal	548kcal	415kcal	492kcal	455kcal
		たんぱく質	19.8g	24.5g	23.6g	19.9g	19.8g	21.7g	12.1g
		脂質	24.1g	10.1g	17.5g	19.2g	8.5g	12.4g	10.6g
		食塩	2.9g	2.7g	1.5g	2.9g	2.0g	3.2g	2.6g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1427kcal 47.0g 42.9g 8.0g	1441kcal 63.8g 49.3g 6.8g	1429kcal 58.5g 46.1g 5.4g	1440kcal 45.8g 29.6g 7.4g	1512kcal 61.8g 56.3g 6.7g	1523kcal 61.8g 53.2g 7.8g	1445kcal 48.5g 53.1g 8.3g	

献立メモ



* さわらの南蛮漬け
玉ねぎ、人参、ピーマンと野菜たっぷり
片栗粉をつけて揚げていたため南蛮酢と
味が絡みやすくなり、野菜との相性も抜群です。



* 豚肉の甘辛ソース焼き
豚肉をウスターソース、みりん、しょうゆの
甘辛ソースを絡めて炒めました。
ごはんが進む一品です。



週間献立表(大領)

所長 瀬	管理栄養士 井
-------------	----------------

グルメ村屋社会貢献大領の家

		2025年3月15日(土)	2025年3月16日(日)	2025年3月17日(月)	2025年3月18日(火)	2025年3月19日(水)	2025年3月20日(木)	2025年3月21日(金)
朝食	基本食	ミルククリームパン コブサラダ みかん缶 コーヒー エネルギー 392kcal たんぱく質 8.5g 脂質 14.3g 食塩 0.7g	ミニショコラツイスト キャベツの卵とじ 黄桃缶 牛乳 エネルギー 433kcal たんぱく質 16.4g 脂質 20.6g 食塩 1.2g	りんりんりんご チンゲン菜のサラダ バナナ コーヒー エネルギー 475kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.0g 食塩 1.3g	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 エネルギー 377kcal たんぱく質 12.2g 脂質 14.5g 食塩 1.2g	ミニ黒糖ツイスト ミートボール いちごヨーグルト アップルジュース エネルギー 477kcal たんぱく質 12.8g 脂質 16.7g 食塩 1.3g	北海道ミルクパン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 牛乳 エネルギー 374kcal たんぱく質 15.4g 脂質 18.1g 食塩 1.2g	こしあんパン 白菜のスープ煮 白桃缶 コーヒー エネルギー 430kcal たんぱく質 11.3g 脂質 9.7g 食塩 1.2g
昼食	基本食	豚丼 がんもの炊合せ 白菜の和え物 磯のりの味噌汁 エネルギー 653kcal たんぱく質 21.3g 脂質 27.7g 食塩 3.9g	米飯 かれいの煮付け ふろふき大根 ごぼうサラダ 茶そば エネルギー 489kcal たんぱく質 23.0g 脂質 10.7g 食塩 2.7g	ハヤシライス ブロッコリーとたまごのサラダ フルーチェ(いちご) エネルギー 631kcal たんぱく質 22.9g 脂質 22.2g 食塩 3.7g	米飯 白身魚の天ぷらおろしポン酢 里芋の白煮 いんげんのおひたし 冬瓜の味噌汁 エネルギー 578kcal たんぱく質 25.0g 脂質 13.6g 食塩 3.3g	木の葉丼 茄子の揚げ煮 キャベツの梅おかか和え じゃが芋の味噌汁 エネルギー 571kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.0g 食塩 3.7g	高菜ごはん 塩ラーメン 中華風トマトサラダ 杏仁豆腐 エネルギー 560kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.1g 食塩 6.0g	米飯 鶏のマヨネーズ焼き 長芋とアスパラのソテー パンプキンサラダ オニオンスープ エネルギー 676kcal たんぱく質 23.6g 脂質 28.8g 食塩 2.3g
夕食	基本食	米飯 たららのバター醤油焼き ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 467kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.4g 食塩 1.7g	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース さつま芋のレモン煮 舞茸の味噌汁 エネルギー 516kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.3g 食塩 2.6g	米飯 さばの塩焼き 彩りなます なめこの味噌汁 エネルギー 419kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.8g 食塩 2.7g	米飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル わかめスープ エネルギー 501kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.2g 食塩 1.0g	米飯 筑前煮 小松菜の辛子和え とろろ昆布の味噌汁 エネルギー 436kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.2g 食塩 2.7g	米飯 みそカツ おくらしょうが和え 麩のすまし汁 エネルギー 513kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.4g 食塩 2.4g	米飯 五目豆腐とさつま芋の炊合せ もずく酢 巻き麩の味噌汁 エネルギー 408kcal たんぱく質 13.1g 脂質 1.9g 食塩 3.9g
合計		エネルギー 1512kcal たんぱく質 50.4g 脂質 54.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1438kcal たんぱく質 60.3g 脂質 45.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1525kcal たんぱく質 56.1g 脂質 41.0g 食塩 7.7g	エネルギー 1456kcal たんぱく質 54.2g 脂質 45.3g 食塩 5.5g	エネルギー 1484kcal たんぱく質 49.7g 脂質 41.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1447kcal たんぱく質 51.6g 脂質 47.6g 食塩 9.6g	エネルギー 1514kcal たんぱく質 48.0g 脂質 40.4g 食塩 7.4g

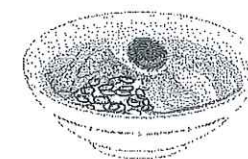
献立メモ



*ハヤシライス
 じっくり煮込み、ケチャップ・砂糖・コンソメで味を調整しています。
 お口直しにフルーチェをお召し上がりください。



*塩ラーメン
 鯛の旨みにアサリやホタテの旨みを合わせた塩味のラーメンです。



週間献立表(大領)

	
---	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年3月22日(土)	2025年3月23日(日)	2025年3月24日(月)	2025年3月25日(火)	2025年3月26日(水)	2025年3月27日(木)	2025年3月28日(金)
朝食	基本食	ミニ食パン ブロッコリーサラダ みかん缶 いちごジャム 牛乳	ジャムパン ウインナーソーテ りんご缶 牛乳	ミニショコラツイスト 白菜のピーナッツ和え 白桃缶 牛乳	チョコ食パン キャベツの卵とじ 黄桃缶 コーヒー	メープルワッサン コールスローサラダ みかん缶 牛乳	いちご食パン カレーソーテ りんご缶 牛乳	レーズンドッグ ほうれん草のソーテ 黄桃缶 コーヒー
	エネルギー	408kcal	397kcal	417kcal	330kcal	402kcal	337kcal	368kcal
	たんぱく質	13.4g	12.9g	13.7g	10.0g	12.9g	11.1g	8.8g
	脂質	19.7g	14.4g	20.8g	11.7g	19.1g	16.2g	11.4g
	食塩	0.7g	1.1g	0.5g	1.1g	0.8g	0.9g	1.6g
昼食	基本食	米飯 豚肉の甘辛焼き ひじきと根菜の煮物 しる菜のおかか和え もやしの味噌汁	米飯 さばの甘辛揚げ 温奴 白菜とちくわの煮びたし キャベツの味噌汁	米飯 鶏の照り焼き チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 角切り野菜のサラダ 南瓜の味噌汁	シーフードカレー オニオンサラダ みかんヨーグルト	山菜ごはん きつねうどん いんげんの酢味噌和え つぼ漬け	米飯 太刀魚の塩焼き 春野菜のうま煮 和風ポテトサラダ キャベツの味噌汁	オムライス 茄子のペペロンチーノ フレンチサラダ コンソメスープ
	エネルギー	571kcal	600kcal	625kcal	590kcal	517kcal	608kcal	619kcal
	たんぱく質	21.8g	25.8g	24.5g	19.4g	16.4g	24.0g	21.9g
	脂質	18.9g	20.0g	26.1g	13.4g	9.2g	24.9g	21.7g
	食塩	3.6g	3.3g	2.5g	4.2g	4.2g	3.2g	2.5g
夕食	基本食	米飯 さわらのおろし煮 里芋のそぼろあんかけ あさりの味噌汁	米飯 オムレツ 和風あんかけ にんじんとツナのサラダ 大根の味噌汁	米飯 たらの利休焼き 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え ごぼうの味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め なめこのネバネバ和え えのきの味噌汁	米飯 八宝菜 焼き餃子 中華スープ	米飯 豚じゃが 大根とかにかまの青じそ和え しめじの味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のわさび和え もやしの味噌汁
	エネルギー	473kcal	490kcal	436kcal	528kcal	550kcal	522kcal	507kcal
	たんぱく質	24.5g	23.4g	22.9g	15.6g	18.6g	14.9g	17.2g
	脂質	9.4g	15.3g	9.9g	17.7g	21.9g	15.7g	17.3g
	食塩	3.1g	3.3g	3.0g	3.4g	3.4g	2.4g	2.8g
合計	エネルギー	1452kcal	1487kcal	1478kcal	1448kcal	1469kcal	1467kcal	1494kcal
	たんぱく質	59.7g	62.1g	61.1g	45.0g	47.9g	50.0g	47.9g
	脂質	48.0g	49.7g	56.8g	42.8g	50.2g	56.8g	50.4g
	食塩	7.4g	7.7g	6.0g	8.7g	8.4g	6.5g	6.9g

献立メモ



* シーフードカレー
小柱、えび、あさり、いかの具だくさんの魚介が入っており旨味たっぷりのカレーです。



* 春野菜のうま煮
春野菜の菜の花、たけのこが入ったうま煮です。季節を感じられる献立となっております。

週間献立表(大領)

所長 中 -7.2.21 瀬	管理栄養士 中 25.2.21 中
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年3月29日(土)	2025年3月30日(日)	2025年3月31日(月)				
朝食	基本食	北海道ミルクパン パンプキンサラダ バナナ コーヒー	いちご食パン いんげんのピーナツ和え 白桃缶 アップルジュース	ミニ食パン ベーコンソテー りんご缶 牛乳				
	Iカルキ-	459kcal	344kcal	378kcal				
	たんぱく質	7.5g	7.9g	13.3g				
	脂質	15.1g	9.6g	20.3g				
	食塩	0.9g	0.2g	1.1g				
昼食	基本食	米飯 さわらの木の芽焼き さつま芋の煮物 おくらのごま和え 磯のりのすまし汁	米飯 豚肉のレモンペッパー焼き マカロニグラタン キャベツのサラダ コンソメスープ	米飯 焼きそば もやしとザーサイの和え物 フルーツポンチ 冬瓜の味噌汁				
	Iカルキ-	524kcal	688kcal	652kcal				
	たんぱく質	24.7g	26.3g	16.9g				
	脂質	10.5g	28.1g	15.4g				
	食塩	2.7g	3.2g	6.8g				
夕食	基本食	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ ブロッコリーの中華炒め 卵の中華風スープ	米飯 牛肉コロッケ 春菊のポン酢和え なすの味噌汁	米飯 さばのみそ煮 あさりの卵とじ 若竹汁				
	Iカルキ-	478kcal	456kcal	485kcal				
	たんぱく質	24.2g	12.2g	26.7g				
	脂質	16.3g	11.4g	13.9g				
	食塩	1.7g	2.9g	3.5g				
合計	Iカルキ-	1461kcal	1488kcal	1515kcal				
	たんぱく質	56.4g	46.4g	56.9g				
	脂質	41.9g	49.1g	49.6g				
	食塩	5.3g	6.3g	11.4g				

献
立
メ
モ



*フルーツポンチ
みかん、黄桃、バナナ、キウイの
果物が入ったフルーツポンチです。
4種類の果物を摂れるので
栄養満点の一品です。

