

週間献立表(大領)

所長 中 -7.4.07 瀬	管理栄養士 西 25.4.06 岡
--	---

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年4月15日(火)	2025年4月16日(水)	2025年4月17日(木)	2025年4月18日(金)	2025年4月19日(土)	2025年4月20日(日)	2025年4月21日(月)
朝食	基本食	いちご食パン ほうれん草と卵のソテー 黄桃缶 コーヒー	ミニショコラツイスト コブサラダ りんご缶 牛乳	りんりんりんご キャベツの卵とじ みかん缶 アップルジュース	レーズンドッグ ブロッコリーサラダ 黄桃缶 コーヒー	いちご食パン カレーソテー いちごヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン パンプキンサラダ 白桃缶 牛乳	こしあんパン いんげんのピーナツ和え 黄桃缶 コーヒー
	エネルギー	324kcal	408kcal	399kcal	384kcal	387kcal	402kcal	469kcal
	たんぱく質	10.0g	13.2g	10.5g	9.4g	13.6g	11.2g	14.1g
	脂質	11.4g	19.6g	8.6g	12.8g	18.3g	20.8g	9.4g
	食塩	1.2g	0.7g	1.5g	1.0g	1.0g	0.9g	0.5g
昼食	基本食	米飯 かれいの香り蒸し 大根と豚バラの煮物 長芋とおくらの梅和え 白菜の味噌汁	米飯 鶏もも肉の和風玉ねぎソース 筍の土佐煮 もやしのさっぱり和え 粕汁	かやくごはん きつねうどん 大根の和風サラダ フルーツポンチ	米飯 鶏のから揚げ 里芋のゆずみそかけ 白菜の青じそ和え 舞茸のすまし汁	米飯 さばのしょうが煮 きんぴらごぼう ごま豆腐 玉ねぎの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛ソース焼き 春野菜のうま煮 白菜の和え物 里芋の味噌汁	米飯 たらこのバター醤油焼き 長芋とアスパラのソテー キャロットラペ 野菜のミルクスープ
	エネルギー	454kcal	557kcal	509kcal	611kcal	611kcal	616kcal	552kcal
	たんぱく質	25.4g	27.8g	13.5g	21.6g	23.7g	22.6g	24.2g
	脂質	7.6g	15.0g	7.7g	22.4g	12.8g	23.8g	15.7g
	食塩	3.7g	3.8g	4.4g	2.5g	3.2g	3.4g	1.8g
夕食	基本食	米飯 メンチカツ ボンゴレビアンコ コーンクリームスープ	米飯 たらこの利休焼き チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 冬瓜の味噌汁	米飯 豚じゃが ほうれん草のごま和え なすの味噌汁	米飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル 中華風コーンスープ	米飯 オムレツ 和風あんかけ 胡瓜とわかめのマヨネーズ和え あさりの味噌汁	米飯 太刀魚のねぎみそ焼き ひじきと根菜の煮物 とろろ昆布のすまし汁	米飯 かぼちゃコロケ キャベツと桜えびのボン酢和え ごぼうの味噌汁
	エネルギー	686kcal	455kcal	539kcal	528kcal	521kcal	510kcal	462kcal
	たんぱく質	19.1g	24.7g	15.6g	18.2g	24.1g	20.2g	12.7g
	脂質	22.4g	12.8g	17.3g	17.9g	19.7g	18.7g	10.8g
	食塩	3.4g	2.5g	2.2g	1.2g	4.2g	3.6g	2.7g
合計	エネルギー	1464kcal	1420kcal	1447kcal	1523kcal	1519kcal	1528kcal	1483kcal
	たんぱく質	54.5g	65.7g	39.6g	49.2g	61.4g	54.0g	51.0g
	脂質	41.4g	47.4g	33.6g	53.1g	50.8g	63.3g	35.9g
	食塩	8.3g	7.0g	8.1g	4.7g	8.4g	7.9g	5.0g

献立メモ



* 筍の土佐煮
かつお節のうま味が広がり、
旬のたけのこならではの食感と
香りのバランスが絶妙です！



* 野菜のミルクスープ
玉ねぎ、キャベツ、人参、
大豆が入ったクリーミーな
味わいのミルクスープです！



週間献立表(大領)

所長 2.4.07 瀬	管理栄養士 25.4.06 瀬
-----------------------	---------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年4月22日(火)	2025年4月23日(水)	2025年4月24日(木)	2025年4月25日(金)	2025年4月26日(土)	2025年4月27日(日)	2025年4月28日(月)
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 ほうれん草と卵のソテー りんご缶 牛乳	ミニショコラツイスト ウインナーソテー 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 黄桃缶 牛乳	メープルワッサン ほうれん草のソテー みかん缶 コーヒー	ミニ黒糖ツイスト ミートボール りんご缶 牛乳	レーズンドッグ 白菜のスープ煮 黄桃缶 アップルジュース
	エネルギー	408kcal	410kcal	384kcal	336kcal	378kcal	471kcal	354kcal
	たんぱく質	13.4g	16.3g	8.3g	11.3g	9.1g	17.1g	6.3g
	脂質	19.7g	14.5g	15.1g	16.1g	14.7g	22.4g	9.2g
	食塩	0.7g	1.3g	1.1g	0.9g	1.4g	1.4g	1.2g
昼食	基本食	ゆかりごはん 塩焼きそば 胡瓜の和風サラダ りんご しめじの味噌汁	米飯 豚肉の甘辛焼き 五目豆 なめこのネバネバ和え なすの味噌汁	シーフードカレー トマトサラダ いちごヨーグルト	米飯 八宝菜 焼き餃子 もやしとザーサイの和え物 中華スープ	米飯 チキン南蛮 里芋の煮っころがし 焼きなすのごま和え 南瓜の味噌汁	米飯 さわらの木の芽焼き さつま芋のレモン煮 おくらのおっさり和え 巻き麩のすまし汁	オムライス 小松菜とえびのソテー ビーンズサラダ オニオンスープ
	エネルギー	583kcal	614kcal	605kcal	585kcal	609kcal	488kcal	658kcal
	たんぱく質	16.2g	24.9g	20.4g	20.5g	19.0g	24.9g	24.8g
	脂質	15.1g	21.1g	14.3g	24.0g	18.7g	8.2g	27.4g
	食塩	3.7g	3.5g	4.1g	5.5g	4.1g	2.4g	2.4g
夕食	基本食	米飯 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 しる菜のわさび和え 磯のりの味噌汁	米飯 さばの照り煮 梅風味 和風ポテトサラダ 白菜の味噌汁	米飯 肉団子の甘酢炒め 小松菜のしょうが醤油和え 玉ねぎの味噌汁	木の葉丼 彩りなます 厚揚げの味噌汁	米飯 かわいいの香草焼き にんじんとツナのサラダ ミネストローネ	米飯 豚肉のボン酢炒め チンゲン菜のおろし和え 素麺の味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 根菜とちくわの炒め煮 えのきの味噌汁
	エネルギー	484kcal	487kcal	542kcal	502kcal	418kcal	493kcal	523kcal
	たんぱく質	19.7g	23.1g	16.1g	18.4g	23.6g	20.0g	16.7g
	脂質	10.5g	14.1g	18.8g	10.6g	6.5g	16.2g	16.4g
	食塩	3.0g	3.6g	3.6g	3.2g	1.9g	3.2g	3.2g
合計	エネルギー	1475kcal	1511kcal	1531kcal	1423kcal	1405kcal	1452kcal	1535kcal
	たんぱく質	49.3g	64.3g	44.8g	50.2g	51.7g	62.0g	47.8g
	脂質	45.3g	49.7g	48.2g	50.7g	39.9g	46.8g	53.0g
	食塩	7.4g	8.4g	8.8g	9.6g	7.4g	7.0g	6.8g

献立メモ



* 塩焼きそば
シャキシャキとした食感のしら、
もやしなどのたっぷりの野菜に
ごま油の効いた味付けがよく合います。



* 八宝菜
豚バラ肉の甘みと野菜の甘みが
相まってやみつきになるおいしさです。
あんごはんが絡むと絶品です！



週間献立表(大領)

所長 中 25.4.07 瀬	管理栄養士 25.4.06 岡
-------------------------	-----------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年4月29日(火)	2025年4月30日(水)					
朝食	基本食	北海道ミルクパン ウインナーソーテ バナナ 牛乳	いちご食パン キャベツの卵とじ 白桃缶 コーヒー					
	エネルギー	456kcal	322kcal					
	たんぱく質	13.3g	9.7g					
	脂質	18.3g	10.8g					
昼食	基本食	米飯 さばの幽庵焼き 南瓜とツナの煮つけ 菜の花と油揚げの白和え 舞茸の味噌汁	焼き飯 とんこつ醤油ラーメン きゅうりのピリ辛和え 杏仁豆腐					
	エネルギー	559kcal	625kcal					
	たんぱく質	27.9g	21.6g					
	脂質	15.7g	18.5g					
夕食	基本食	米飯 筑前煮 そらまめの塩昆布和え あさりの味噌汁	米飯 白身魚の磯辺揚げ 冬瓜のそぼろあんかけ わかめの味噌汁					
	エネルギー	478kcal	540kcal					
	たんぱく質	21.2g	24.1g					
	脂質	10.7g	15.6g					
合計	基本食	1493kcal	1487kcal					
	たんぱく質	62.4g	55.4g					
	脂質	44.7g	44.9g					
	食塩	7.0g	10.0g					

献立メモ



*とんこつ醤油ラーメン
玉子、なると、チャーシューなどが
のった濃厚でほんのり甘みも感じる
まろやかな風味のラーメンです。

