

週間献立表(大領)

所長 	管理栄養士 
---	--

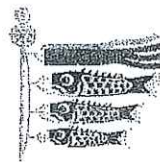
グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年5月1日(木)	2025年5月2日(金)	2025年5月3日(土)	2025年5月4日(日)	2025年5月5日(月)	2025年5月6日(火)	2025年5月7日(水)
朝食	基本食	ジャムパン キャベツのコンソメ煮込み 黄桃缶 牛乳 エネルギー 376kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.3g 食塩 1.0g	ミニ山シュガー ブロッコリーサラダ みかん缶 牛乳 エネルギー 467kcal たんぱく質 15.6g 脂質 19.5g 食塩 1.2g	ミニ抹茶ツイスト ペーコンソテー 白桃缶 コーヒー エネルギー 373kcal たんぱく質 7.8g 脂質 13.9g 食塩 1.0g	レーズンドッグ いんげんのピーナツ和え 黄桃缶 アップルジュース エネルギー 393kcal たんぱく質 9.1g 脂質 8.9g 食塩 0.5g	チョコ食パン ジャが芋とベーコンの煮物 いちごヨーグルト 牛乳 エネルギー 435kcal たんぱく質 14.3g 脂質 19.9g 食塩 1.0g	北海道ミルクパン パンプキンサラダ 白桃缶 コーヒー エネルギー 364kcal たんぱく質 6.2g 脂質 14.8g 食塩 0.9g	いちご食パン 白菜のスープ煮 みかん缶 牛乳 エネルギー 345kcal たんぱく質 11.9g 脂質 17.7g 食塩 1.1g
昼食	基本食	米飯 さわらのごまみそ焼き 茄子の揚げ煮 胡瓜とちくわの柚子胡椒和え 麩のすまし汁 エネルギー 529kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.4g 食塩 3.1g	米飯 豚肉の梅風味焼き 炒り豆腐 長芋と桜海老の酢の物 しめじの味噌汁 エネルギー 608kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.0g 食塩 5.3g	米飯 太刀魚の塩焼き ぜんまいの炒り煮 おくらのごま和え もやしの味噌汁 エネルギー 521kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.1g 食塩 2.9g	中華丼 焼き餃子 春雨サラダ 中華風コンソメスープ エネルギー 640kcal たんぱく質 19.7g 脂質 23.2g 食塩 2.9g	山菜ごはん かつおのたたき 高野豆腐の含め煮 菜の花の柚子浸し 巻竹汁 エネルギー 420kcal たんぱく質 32.7g 脂質 4.9g 食塩 3.0g	米飯 鶏の照り焼き 里芋の煮っころがし ごま豆腐 巻き麩の味噌汁 エネルギー 642kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.1g 食塩 2.8g	米飯 たらふくニエル バジルボン酢ソース 長芋のソテー ブロッコリーとたまごのサラダ コーンクリームスープ エネルギー 712kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.8g 食塩 3.9g
夕食	基本食	米飯 オムレツ デミグラスソース オニオンサラダ かぼちゃのコンソメスープ エネルギー 582kcal たんぱく質 20.9g 脂質 24.7g 食塩 2.4g	米飯 赤魚のおろし煮 れんこんのきんぴら じゃが芋の味噌汁 エネルギー 401kcal たんぱく質 19.8g 脂質 4.2g 食塩 2.8g	米飯 鶏のマヨネーズ焼き にんじんとツナのサラダ コンソメスープ エネルギー 532kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.6g 食塩 1.6g	米飯 牛肉コロッケ キャベツのゆかり和え 大根の味噌汁 エネルギー 447kcal たんぱく質 10.7g 脂質 10.3g 食塩 3.2g	米飯 豚のしょうが焼き 五目豆 冬瓜の味噌汁 エネルギー 580kcal たんぱく質 23.7g 脂質 22.4g 食塩 3.1g	米飯 かれいの煮付け あさりの卵とじ えのきの味噌汁 エネルギー 404kcal たんぱく質 26.0g 脂質 6.3g 食塩 3.0g	米飯 五目豆腐と南瓜の炊合せ チンゲン菜のおろし和え 舞茸の味噌汁 エネルギー 381kcal たんぱく質 14.2g 脂質 2.7g 食塩 3.1g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	1487kcal 56.9g 54.4g 6.5g	1476kcal 62.7g 42.7g 9.3g	1426kcal 50.2g 52.6g 5.5g	1480kcal 39.5g 42.4g 6.6g	1435kcal 70.7g 47.2g 7.1g	1410kcal 54.8g 37.2g 6.7g	1438kcal 54.7g 48.2g 8.1g

献立メモ



* さわらのごまみそ焼き
 さわらにたっぷりのみそだれをのせて焼き、
 ごはんが進む一品です。



* 5/5 端午の節句
 旬の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした
 味わいです。かつおのたたきは「勝男」に通ずることから
 縁起の良い食べ物として端午の節句には食べられる
 ことが多いそうです。



週間献立表(大領)

所長 中 -7.4.07 瀬	管理栄養士 森 25.4.04 井
-------------------------	----------------------------

グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年5月8日(木)	2025年5月9日(金)	2025年5月10日(土)	2025年5月11日(日)	2025年5月12日(月)	2025年5月13日(火)	2025年5月14日(水)
朝食	基本食	メープルワッサン カレーソテー りんご缶 牛乳	ミニ食パン ミモザサラダ 黄桃缶 マーマレードジャム アップルジュース	北海道ミルクパン ミートボール みかん缶 牛乳	こしあんパン ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 アップルジュース	チョコ食パン コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	北海道ミルクパン じゃが芋とベーコンの煮物 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	400kcal	338kcal	417kcal	437kcal	351kcal	389kcal	411kcal
	たんぱく質	12.6g	5.7g	16.7g	12.6g	11.7g	11.9g	13.0g
	脂質	18.8g	9.1g	20.7g	7.6g	17.4g	17.6g	19.7g
	食塩	1.0g	0.5g	1.3g	1.1g	0.7g	0.9g	1.1g
昼食	基本食	菜の花ごはん わかめうどん れんこんとひじきのサラダ きゅうり漬け	米飯 さばの甘辛揚げ 厚揚げのみぞれ煮 キャベツの梅おかか和え もやしの味噌汁	ふりかけごはん お好み焼き じゃが芋と玉ねぎの煮物 なめこのネバネバ和え ごぼうの味噌汁	米飯 太刀魚の青じそ香味焼き がんもの炊合せ 白菜の塩昆布和え なすの味噌汁	豚丼 きんぴらごぼう チンゲン菜のさっぱり和え しめじの味噌汁	米飯 かれいのチーズ焼き ほうれん草とえびのソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ゆかりごはん 五目ちゃんぽん麺 切干大根のナムル 杏仁豆腐
	エネルギー	493kcal	626kcal	647kcal	551kcal	652kcal	572kcal	570kcal
	たんぱく質	13.0g	27.2g	20.9g	22.1g	18.8g	27.9g	17.6g
	脂質	10.3g	22.4g	23.3g	25.1g	25.3g	18.7g	12.6g
	食塩	5.2g	3.1g	3.4g	3.5g	4.0g	3.1g	2.7g
夕食	基本食	米飯 大根と豚バラの煮物 おくら白和え じゃが芋の味噌汁	米飯 チキンステーキ ジンジャーソース 角切り野菜のサラダ コンソメスープ	米飯 さわらの西京焼き もずく酢 かき玉汁	米飯 クリームシチュー フレンチサラダ オレンジ	米飯 干草焼き 大根の和風サラダ 玉ねぎの味噌汁	米飯 筑前煮 揚げだし豆腐 おくら味噌汁	米飯 たらの利休焼き 里芋のそぼろ煮 厚揚げの味噌汁
	エネルギー	532kcal	539kcal	422kcal	578kcal	431kcal	490kcal	496kcal
	たんぱく質	16.3g	20.1g	21.3g	19.2g	17.5g	18.0g	25.8g
	脂質	18.1g	21.0g	9.3g	19.1g	9.5g	13.8g	12.4g
	食塩	2.4g	2.2g	2.1g	2.5g	3.0g	2.8g	2.6g
合計	エネルギー	1425kcal	1503kcal	1486kcal	1566kcal	1434kcal	1451kcal	1477kcal
	たんぱく質	41.9g	53.0g	58.9g	53.9g	48.0g	57.8g	56.4g
	脂質	47.2g	52.5g	53.3g	51.8g	52.2g	50.1g	44.7g
	食塩	8.6g	5.8g	6.8g	7.1g	7.7g	6.8g	6.4g

献
立
メ
モ



* さばの甘辛揚げ
さばをカラッと揚げ、甘辛いたれに絡めました。
甘辛いたれはご飯が進む味付けです。

* 五目ちゃんぽん麺
キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、椎茸の具だくさんの野菜に
加ええび、なるとも入り、栄養満点のメニューです。
ボリュームもあり、食べごたえのある一品です。

