

週間献立表(大領)

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

グルメ軒社会貢献大領の家

		2025年5月15日(木)	2025年5月16日(金)	2025年5月17日(土)	2025年5月18日(日)	2025年5月19日(月)	2025年5月20日(火)	2025年5月21日(水)
朝食	基本食	ミルククリームパン チンゲン菜のサラダ みかん缶 コーヒー	ミニショコラツイスト キャベツの卵とじ バナナ 牛乳	ミニ食パン ブロッコリーサラダ 黄桃缶 コーヒー	レーズンドッグ 白菜のスープ煮 りんご缶 牛乳	ミニ黒糖ツイスト パンプキンサラダ みかん缶 アップルジュース	北海道ミルクパン コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	こしあんパン ほうれん草と卵のソテー 白桃缶 牛乳
	エネルギー	388kcal	528kcal	336kcal	398kcal	404kcal	355kcal	481kcal
	たんぱく質	10.0g	17.7g	8.3g	13.1g	4.8g	11.8g	19.4g
	脂質	13.6g	20.9g	13.7g	17.0g	14.7g	17.2g	15.4g
	食塩	0.8g	1.2g	0.7g	1.4g	0.8g	0.7g	1.3g
昼食	基本食	米飯 あじフライ 南瓜の煮つけ いんげんと椎茸のごま和え わかめの味噌汁	米飯 鶏もも肉のねぎ塩だれ ブロッコリーの中華炒め もやしとザーサイの和え物 卵の中華風スープ	米飯 じゃが芋とひき肉の炒め煮 きゅうりの酢味噌和え 磯のりのすまし汁	米飯 さばの山椒焼き 野菜のうま煮 和風ポテトサラダ 南瓜の味噌汁	米飯 ふりかけごはん 焼きそば 白菜の青じそ和え フルーチェ(いちご) おくら味噌汁	米飯 チキンカレー キャロットラペ みかんヨーグルト	米飯 赤魚の塩焼き じゃが煮 焼きなすのおひたし ごぼうの味噌汁
	エネルギー	601kcal	508kcal	571kcal	602kcal	607kcal	679kcal	427kcal
	たんぱく質	21.3g	26.0g	21.5g	25.7g	19.9g	19.9g	21.3g
	脂質	12.7g	18.4g	11.4g	22.3g	15.5g	18.8g	4.7g
	食塩	3.0g	4.0g	3.2g	3.4g	5.6g	3.4g	2.9g
夕食	基本食	米飯 豚肉のポン酢炒め ごぼうサラダ 冬瓜の味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き さつま芋の煮物 巻き麩の味噌汁	米飯 豚肉のトンテキ風炒め トマトとツナのサラダ コンソメスープ	米飯 鶏つくねと根菜の煮物 空豆とえびの塩炒め 厚揚げの味噌汁	米飯 かれいのしょうが煮 長芋とささみの梅和え 玉ねぎの味噌汁	米飯 かぼちゃコロッケ 春菊のポン酢和え しめじの味噌汁	米飯 肉団子の酢豚風 大根の中華風サラダ 春雨スープ
	エネルギー	560kcal	455kcal	589kcal	479kcal	409kcal	459kcal	497kcal
	たんぱく質	19.2g	20.8g	17.2g	25.7g	26.7g	12.1g	15.6g
	脂質	23.3g	7.5g	26.0g	10.3g	4.4g	11.9g	13.9g
	食塩	3.0g	3.7g	2.7g	2.4g	3.2g	2.7g	2.5g
合計	エネルギー	1549kcal	1491kcal	1496kcal	1479kcal	1420kcal	1493kcal	1405kcal
	たんぱく質	50.5g	64.5g	47.0g	64.7g	48.8g	43.8g	56.3g
	脂質	49.6g	46.8g	51.1g	49.6g	34.6g	47.9g	34.0g
	食塩	6.8g	8.9g	6.6g	7.2g	9.6g	6.8g	6.7g

献立メモ



* 鶏もも肉のねぎ塩だれ
蒸した鶏肉にみじん切りのねぎを
混ぜ合わせた塩だれを上から
かけてお召し上がりください。



* キャロットラペ
フランスの家庭料理で「ラペ」はフランス語で千切り、
細切りなどを意味する言葉です。酢やオリーブオイルで
味付けをしています。

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年5月22日(木)	2025年5月23日(金)	2025年5月24日(土)	2025年5月25日(日)	2025年5月26日(月)	2025年5月27日(火)	2025年5月28日(水)
朝食	基本食	ミニ食パン コブサラダ みかん缶 いちごジャム コーヒー	ジャムパン ウインナーソーテー りんご缶 牛乳	チョコ食パン キャベツの卵とじ 白桃缶 牛乳	メープルワッサン 白菜のピーナッツ和え 黄桃缶 コーヒー	ミニショコラツイスト ミートボール みかん缶 アップルジュース	いちご食パン カレーソーテー りんご缶 牛乳	レーズンドッグ ほうれん草のソーテー 黄桃缶 牛乳
	エネルギー	332kcal	397kcal	368kcal	369kcal	434kcal	337kcal	406kcal
	たんぱく質	6.7g	12.9g	15.0g	8.5g	11.2g	11.1g	13.8g
	脂質	10.0g	14.4g	17.7g	13.6g	16.0g	16.2g	17.4g
	食塩	0.6g	1.1g	1.1g	0.5g	1.2g	0.9g	1.6g
昼食	基本食	親子丼 里芋の白煮 小松菜のわさび和え 豆腐の味噌汁	白身魚の磯辺揚げ 切干大根 おくらしょうが和え 冬瓜の味噌汁	かやくごはん たぬきそば 菜の花のお浸し オレンジ	ちらし寿司 南瓜と豆腐の炊合せ チンゲン菜のしょうが醤油和え なめこの赤だし	米飯 たらのバター醤油焼き さつま芋のレモン煮 いんげんのごま和え 玉ねぎの味噌汁	オムライス 茄子のペペロンチーノ パンプキンサラダ じゃがいものポタージュスープ	米飯 さばのみそ煮 冬瓜のかに風あんかけ ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁
	エネルギー	579kcal	533kcal	491kcal	502kcal	519kcal	761kcal	499kcal
	たんぱく質	25.3g	22.3g	17.4g	16.1g	24.3g	23.5g	28.5g
	脂質	15.6g	13.6g	7.9g	5.8g	5.8g	27.0g	11.8g
	食塩	3.6g	2.8g	3.7g	5.2g	2.1g	4.2g	3.5g
夕食	基本食	米飯 さわらのマヨネーズ焼き きのこスパゲティ コンソメスープ	米飯 田舎風煮 彩りなます なすの味噌汁	米飯 太刀魚の蒲焼き 鶏つくねの野菜あんかけ とろろ昆布の味噌汁	米飯 鶏のハニーマスタードソース フレンチサラダ コンソメスープ	米飯 豚肉の甘辛焼き えび豆 しめじの味噌汁	米飯 かれいの香り蒸し 根菜とちくわの炒め煮 ごぼうの味噌汁	米飯 メンチカツ 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) たまごのコンソメスープ
	エネルギー	558kcal	577kcal	576kcal	538kcal	586kcal	397kcal	518kcal
	たんぱく質	23.8g	16.6g	29.8g	21.8g	24.4g	22.9g	16.0g
	脂質	19.3g	21.0g	21.5g	22.2g	20.8g	2.6g	14.9g
	食塩	1.5g	2.8g	3.0g	1.6g	3.0g	3.4g	2.2g
合計	エネルギー	1469kcal	1507kcal	1435kcal	1409kcal	1539kcal	1495kcal	1423kcal
	たんぱく質	55.8g	51.8g	62.2g	46.4g	59.9g	57.5g	58.3g
	脂質	44.9g	49.0g	47.1g	41.6g	42.6g	45.8g	44.1g
	食塩	5.7g	6.7g	7.8g	7.3g	6.3g	8.5g	7.3g

献立メモ



* 白身魚の磯辺揚げ
衣に青のりを加えることで風味がアップし
中身はふわっと、外はサクッと揚げております。
おろしと一緒に召し上がりください。



* たらのバター醤油焼き
たんぱくなたらを使ってしっかり味付けしています。
バターしょうゆの香りが食欲そそり、
ご飯が進みます。

週間献立表(大領)



グルメ杵屋社会貢献大領の家

		2025年5月29日(木)	2025年5月30日(金)	2025年5月31日(土)				
朝食	基本食	りんりんりんご キャベツのコンソメ煮込み バナナ コーヒーマー	北海道ミルクパン いんげんのビーナツ和え いちごヨーグルト 牛乳	いちご食パン ベーコンソテー りんご缶 牛乳				
		エネルギー 472kcal	450kcal	377kcal				
		たんぱく質 9.9g	17.6g	13.2g				
		脂質 9.1g	20.2g	20.1g				
昼食	基本食	米飯 麻婆豆腐 チンゲン菜と帆立の中華炒め きゅうりとコーンの甘酢和え 中華スープ	ちりめんごはん 卵あんかけうどん もやしのさっぱり和え ミルク寒天	米飯 鶏のから揚げ 里芋の利休味噌かけ 白菜の和え物 とろろ昆布のすまし汁				
		エネルギー 547kcal	478kcal	643kcal				
		たんぱく質 21.2g	15.7g	23.4g				
		脂質 19.2g	4.2g	25.8g				
夕食	基本食	米飯 赤魚の煮付け 卵の花 南瓜の味噌汁	米飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 菜の花の辛子和え 巻き麩の味噌汁	米飯 たらのねぎポン酢ソース 冷やし茶そば 舞茸の味噌汁				
		エネルギー 404kcal	506kcal	416kcal				
		たんぱく質 20.2g	18.8g	22.9g				
		脂質 5.3g	17.2g	4.5g				
合計	基本食	食塩 2.4g	2.6g	5.0g				
		エネルギー 1423kcal	1434kcal	1436kcal				
		たんぱく質 51.3g	52.1g	59.5g				
		脂質 33.6g	41.6g	50.4g				
		食塩 5.7g	6.1g	8.5g				

献立メモ



* 卵あんかけうどん
とろとろの卵あんが、うどんと絡まります。
お口直しにみかん、キウイが入った
ミルク寒天をお召し上がりください。

