

11 月 予 定 献 立 表

令和7年11月21日～令和7年11月30日

米の産地 山形県(7年度産)

浜松〈ゆうゆうの里〉

☆の付いたメニューが今週のお勧め献立です。是非ご賞味ください。皆様のご利用をお待ちしております。

	朝 食	昼 食	夕 食	計
21日 (金)	赤魚の生姜醤油焼き 卵の花の白味噌煮 野沢菜大根おろし 味噌汁(白菜・玉葱)	鯛出しの旨塩ラーメン 薬味大根サラダ 牛乳寒天 柚子シロップ	豚肉の角煮 冬瓜のカニ風味煮 白菜と若布の酢味噌和え 味噌汁(厚揚げ・キャベツ)	エネルギー 1553kcal 蛋白質 78.6g 脂質 38.4g 塩分 9.8g
	エネルギー420kcal / 蛋白質20.8g 脂質5.8g / 塩分1.9g	エネルギー471kcal / 蛋白質22.1g 脂質7.5g / 塩分5.5g	エネルギー662kcal / 蛋白質35.7g 脂質25.1g / 塩分2.4g	
22日 (土)	大根と卵と竹輪のおでん 炒り豆腐 インゲンの生姜和え 味噌汁(牛蒡・キャベツ)	鶏肉の唐揚げ 葱おろしポン酢添え ほうれん草とツナの和風カレー煮 春雨の胡麻風味サラダ 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	☆【二十四節気 小雪献立】☆ 北海道名物 秋鮭のちゃんちゃん焼き 里芋とイカの煮物 長いもと海苔のわさび酢和え 味噌汁(大根・油揚げ)	エネルギー 1722kcal 蛋白質 84.0g 脂質 53.1g 塩分 8.8g
	エネルギー449kcal / 蛋白質21.0g 脂質10.7g / 塩分2.4g	エネルギー741kcal / 蛋白質31.0g 脂質31.5g / 塩分3.5g	エネルギー532kcal / 蛋白質32.0g 脂質10.9g / 塩分2.9g	
23日 (日)	肉団子の野菜スープ煮 ひじきの煮物 オクラと長いもの和え物 味噌汁(えのき・豆腐)	白身魚のきのこあんかけ きんぴら牛蒡 小松菜のわさび和え 味噌汁(椎茸・生海苔)	牛肉の甘辛だれ 野菜入りふんわりしんじょう 柚子もずく 味噌汁(白菜・大根)	エネルギー 1552kcal 蛋白質 56.0g 脂質 55.1g 塩分 9.4g
	エネルギー419kcal / 蛋白質14.0g 脂質10.3g / 塩分3.2g	エネルギー507kcal / 蛋白質22.9g 脂質11.8g / 塩分3.0g	エネルギー626kcal / 蛋白質19.1g 脂質33.0g / 塩分3.2g	
24日 (月)	温泉卵 和風だしがけ ほうれん草と油揚げの煮浸し 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(しめじ・白菜)	秋野菜の豚汁うどん 秋のポテトサラダ さつまいもようかん	寒鰯の塩焼き 大根おろし添え 南瓜の煮物 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	エネルギー 1658kcal 蛋白質 64.6g 脂質 52.2g 塩分 6.7g
	エネルギー406kcal / 蛋白質17.1g 脂質10.0g / 塩分1.9g	エネルギー733kcal / 蛋白質21.4g 脂質25.2g / 塩分2.8g	エネルギー519kcal / 蛋白質26.1g 脂質17.0g / 塩分2.0g	
25日 (火)	湯豆腐 七味とろろがけ 大根の煮物 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(もやし・玉葱)	海老と秋鮭と秋野菜の天麩羅 焼き麩とニラの卵とじ 玉葱と胡瓜の酢の物 赤だし味噌汁(豆腐・若布)	山びこボークロースのソテー オニオソース添え 糸昆布と白滝の煮物 インゲンとコーンの胡麻和え 味噌汁(小松菜・大根)	エネルギー 1491kcal 蛋白質 67.7g 脂質 41.1g 塩分 6.5g
	エネルギー371kcal / 蛋白質13.6g 脂質4.5g / 塩分1.2g	エネルギー537kcal / 蛋白質27.2g 脂質13.5g / 塩分2.2g	エネルギー583kcal / 蛋白質26.9g 脂質23.1g / 塩分3.1g	
26日 (水)	玉葱天のオープン焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(厚揚げ・えのき)	☆【フレイル予防】☆ クルミパンと豆乳パン さつまいもと鶏肉のグラタン 温野菜と卵のサラダ ぶどうゼリー ドリンクサービス	真鯛のあら炊き キャベツと長葱のそぼろ煮 なめこと胡瓜のおろし酢和え 味噌汁(玉葱・椎茸)	エネルギー 1699kcal 蛋白質 84.5g 脂質 47.7g 塩分 7.1g
	エネルギー382kcal / 蛋白質14.7g 脂質6.6g / 塩分2.0g	エネルギー760kcal / 蛋白質39.1g 脂質27.3g / 塩分2.8g	エネルギー557kcal / 蛋白質30.7g 脂質13.8g / 塩分2.3g	
27日 (木)	鰯の照り焼き 白菜とえのきの煮物 切り干し大根の甘酢和え 味噌汁(玉葱・キャベツ)	中華3種盛り (春巻き・海老マヨ・海鮮大焼売) 麻婆豆腐 フルーツ杏仁 かき玉中華スープ	国産牛肉のしゃぶしゃぶ 白味噌だれ添え 筑前煮 人参と白滝の明太子和え 味噌汁(しめじ・えのき)	エネルギー 1748kcal 蛋白質 70.9g 脂質 57.5g 塩分 6.6g
	エネルギー361kcal / 蛋白質19.1g 脂質1.8g / 塩分1.5g	エネルギー790kcal / 蛋白質28.2g 脂質30.9g / 塩分2.7g	エネルギー597kcal / 蛋白質23.6g 脂質24.8g / 塩分2.4g	
28日 (金)	鯖のみぞれ煮 厚揚げとピーマンの味噌炒め ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁(大根・牛蒡)	デミグラスソースハンバーグ マカロニと南瓜のチーズクリームサラダ キャベツとコーンのコールスロー ポタージュスープ	鯖の和風あんかけ 豆乳がんともの含め煮 栗の白和え 味噌汁(里芋・玉葱)	エネルギー 1658kcal 蛋白質 69.6g 脂質 56.2g 塩分 8.0g
	エネルギー540kcal / 蛋白質26.3g 脂質28.1g / 塩分2.7g	エネルギー596kcal / 蛋白質22.0g 脂質17.2g / 塩分3.2g	エネルギー522kcal / 蛋白質21.3g 脂質10.9g / 塩分2.1g	
29日 (土)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 五日野菜の卵とじ ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(豆腐・大根)	北海道産 鮭の開き干し 大根おろし添え 大豆と根菜の煮物 キャベツとえのきの梅和え 味噌汁(巻き麩・若布)	☆【みっかび牛すき焼きいろり鍋 2,200円】☆ 《通常食》 鰯の煮付け 胡麻豆腐 ほうれん草としめじのお浸し 赤だし味噌汁(なめこ・若布) 《特別食 2,200円》 みっかび牛のすき焼きいろり鍋 鰯と鰯の山かけ ほうれん草としめじのお浸し 赤だし味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1403kcal/ 1686kcal 蛋白質 78.3g/109.7g 脂質 30.2g/47.9g 塩分 8.5g/8.3g
	エネルギー388kcal / 蛋白質19.5g 脂質4.6g / 塩分2.5g	エネルギー497kcal / 蛋白質32.2g 脂質12.4g / 塩分3.5g	エネルギー518kcal / 蛋白質26.6g 脂質13.2g / 塩分2.5g	
30日 (日)	湯豆腐 韓国味噌だれ 里芋の煮物 若布の胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	和風ローズ豚カツ わさびおろし添え 切り干し大根と竹輪の煮物 長いもとインゲンのなめたけ和え 味噌汁(生海苔・花麩)	戻り鰹とサーモンのお造り じゃがいもとさつま揚げの煮物 白菜と昆布の柚子和え 味噌汁(茄子・椎茸)	エネルギー 1648kcal 蛋白質 83.7g 脂質 48.7g 塩分 7.0g
	エネルギー452kcal / 蛋白質17.0g 脂質8.6g / 塩分2.1g	エネルギー663kcal / 蛋白質36.2g 脂質26.7g / 塩分3.1g	エネルギー533kcal / 蛋白質30.5g 脂質13.4g / 塩分1.8g	

* 御飯170g(お茶碗1杯238kcal)を目安としています。

* 当施設の給与栄養目標量は、エネルギー1700kcal / 蛋白質60g / 脂質37.8g～47.2g / 塩分7.5gです。

* 献立によってカロリーが高い場合がございますが、御飯の量を半分に減らしていただければ、約100kcal減らすことができます。

* 朝食はメインの料理を「甘塩鮭」「目玉焼き」「納豆」のどれかひとつと交換できる【選べます献立】をご利用いただくことができます。

* 月間の平均で栄養バランスに配慮した献立を作成しておりますが、申し込みの仕方によってはカルシウムが不足するため、牛乳を購入して飲んでいただくことをお勧めします。