

献立表			2026年10月21日～10月31日		浜松〈ゆうゆうの里〉	
日付	朝 食 ※大食堂:7:30～9:00 ※ケア食堂:7:30～9:00		昼 食 ※大食堂:12:00～13:30 ※ケア食堂:11:45～13:00		夕 食 ※大食堂:17:00～19:00 ※ケア食堂:16:45～18:00	
	通常	選択	通常		通常	選択
21日 (水)	肉みそ豆腐 小松菜の煮浸し 野菜マリネ みそ汁(もやし) ご飯180g	ウインナー ボイル野菜(ブロッコリー) 野菜マリネ ロールパン(2個)	豚肉とキャベツの玉子包み焼き レンコンのいとこ煮 切干大根と豆苗のピーナッツ和え みそ汁(なめこ/巻き麩) ご飯180g		サワラの卸し煮 里芋とあわ麩の煮物 冷奴 豚汁 ご飯180g	
	エネルギー=464kcal たんばく質=18g 脂質=9.5g 炭水化物=77.4g 食塩相当量=1.6g	エネルギー=399kcal たんばく質=14g 脂質=18.7g 炭水化物=48.9g 食塩相当量=2.1g	エネルギー=720kcal たんばく質=28g 脂質=26.5g 炭水化物=96.0g 食塩相当量=2.5g		エネルギー=684kcal たんばく質=34g 脂質=19.5g 炭水化物=96.6g 食塩相当量=2.3g	
22日 (木)	サバの塩焼き ひろうすの煮物 オクラの卸し和え みそ汁(白菜) ご飯180g	フレンチトースト レタスの彩りサラダ(ツナ・ハム)	【カルシウムたっぷりメニュー】 サーモンの茸チーズ焼き 温野菜(人参/インゲン/レンコン) ちりめんじゃこのサラダ ミルク寒天ブルーベリーソース 小松菜のスープ ご飯180g		牛すき焼き 平天とピーマンの煮物 南瓜のごま和え みそ汁(大根/若布) ご飯180g	
	エネルギー=542kcal たんばく質=20g 脂質=20.5g 炭水化物=71.1g 食塩相当量=1.6g	エネルギー=372kcal たんばく質=17g 脂質=14.7g 炭水化物=44.5g 食塩相当量=1.4g	エネルギー=631kcal たんばく質=33g 脂質=17.4g 炭水化物=90.4g 食塩相当量=2.2g		エネルギー=675kcal たんばく質=36g 脂質=20.3g 炭水化物=90.0g 食塩相当量=2.6g	
23日 (金)	鶏の照り焼き 金平ごぼう ブロッコリーの青じそ和え みそ汁(焼き麩) ご飯180g	オムレツ ボイル野菜(胡瓜) ブロッコリーの青じそ和え ロールパン(2個)	ミックスクリームシチュー 玉子の彩りサラダ フルーツ(巨峰) ご飯180g		【二十四節気:霜降メニュー】 サンマの釜めし風丼(ご飯180g) 野菜の炊き合わせ(大根/さつま芋/里芋) カニカマの酢の物 みそ汁(ほうれん草/エノキ)	
	エネルギー=485kcal たんばく質=18g 脂質=10.8g 炭水化物=78.6g 食塩相当量=2.0g	エネルギー=302kcal たんばく質=14g 脂質=6.8g 炭水化物=50.3g 食塩相当量=1.8g	エネルギー=692kcal たんばく質=31g 脂質=19.2g 炭水化物=103.1g 食塩相当量=2.4g		エネルギー=648kcal たんばく質=27g 脂質=23.6g 炭水化物=87.7g 食塩相当量=2.3g	
24日 (土)	豆腐のひき肉包み じゃが芋の煮物 キャベツの塩昆布和え みそ汁(しめじ) 大根粥220g	ピザトースト ミックスサラダ(マカロニ)	タラの柚庵焼き 魚の添え(出し巻き) ちゃんこ風煮 春雨の酢の物 みそ汁(南瓜) ご飯180g		じゃこ天入り愛媛おでん 茄子とインゲンの煮物 青梗菜としめじのお浸し りんごのコンポート ご飯180g	
	エネルギー=437kcal たんばく質=14g 脂質=18.5g 炭水化物=56.2g 食塩相当量=2.0g	エネルギー=410kcal たんばく質=16g 脂質=19.1g 炭水化物=47.3g 食塩相当量=2.3g	エネルギー=538kcal たんばく質=29g 脂質=8.5g 炭水化物=86.5g 食塩相当量=2.2g		エネルギー=770kcal たんばく質=40g 脂質=22.9g 炭水化物=102.9g 食塩相当量=2.5g	
25日 (日)	和風ロールキャベツ 金時煮豆 玉子の酢の物 みそ汁(豆腐) ご飯180g	じゃが芋のミートグラタン ボイル野菜(カイワレ) フルーチェ(ぶどう) トースト(5枚切)	長崎ちゃんぽん カリフラワーのゆかり和え ライチゼリー		タイと玉子豆腐の淡煮 さつま芋とエビ団子の煮物 小松菜の卸し和え 清まし汁(はんぺん) ご飯180g	
	エネルギー=441kcal たんばく質=14g 脂質=3.9g 炭水化物=86.9g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=331kcal たんばく質=12g 脂質=7.7g 炭水化物=57.5g 食塩相当量=1.2g	エネルギー=586kcal たんばく質=23g 脂質=18.8g 炭水化物=89.3g 食塩相当量=3.4g		エネルギー=587kcal たんばく質=32g 脂質=12.3g 炭水化物=86.8g 食塩相当量=2.3g	
26日 (月)	温泉玉子の野菜あん 高野の含め煮 豆苗ともやしのポン酢和え みそ汁(大根) ご飯180g	スクランブルエッグ ミックスサラダ(玉子) レーズンパン(2個)	アカウオと野菜の揚げ出し 小松菜と白菜の信田煮 くらげの錦和え みそ汁(さつま芋) ご飯180g		和風卸しハンバーグ 添えの生野菜(キャベツ) 芋煮 春菊の辛子和え 赤出し汁(豆腐/巻き麩) ご飯180g	
	エネルギー=457kcal たんばく質=18g 脂質=8.2g 炭水化物=77.3g 食塩相当量=2.0g	エネルギー=365kcal たんばく質=17g 脂質=13.8g 炭水化物=46.2g 食塩相当量=1.4g	エネルギー=668kcal たんばく質=26g 脂質=19.6g 炭水化物=98.8g 食塩相当量=2.2g		エネルギー=631kcal たんばく質=25g 脂質=18.9g 炭水化物=92.8g 食塩相当量=2.8g	
27日 (火)	厚揚げの生姜焼き 昆布の煮物 スパサラダ みそ汁(青梗菜) ご飯180g	チキンナゲット ボイル野菜(ブロッコリー) スパサラダ トースト(5枚切)	揚げたてカレーパンとハムサンドイッチ アボカドの彩りサラダ オクラスープ		カレイの西京焼き 魚の添え(ほうれん草のかか和え) 五目卵の花煮 もずく酢 粕汁 ご飯180g	【みっかび牛ヒレステーキ 2,200円】 みっかび牛ヒレステーキ オニオンソース オニオンソース 温野菜(ポテト/南瓜/人参/ブロッコリー) 五目卵の花煮 もずく酢 粕汁 ご飯180g
	エネルギー=509kcal たんばく質=19g 脂質=13.6g 炭水化物=78.7g 食塩相当量=1.8g	エネルギー=338kcal たんばく質=16g 脂質=10.0g 炭水化物=49.7g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=608kcal たんばく質=15g 脂質=37.9g 炭水化物=60.9g 食塩相当量=2.8g		エネルギー=572kcal たんばく質=33g 脂質=11.5g 炭水化物=84.4g 食塩相当量=2.1g	エネルギー=679kcal たんばく質=35g 脂質=19.3g 炭水化物=94.6g 食塩相当量=2.9g
28日 (水)	サケ雑炊(ご飯100g) 大豆ミートボール(朝食) 切干大根の煮物 ツナサラダ	青菜とベーコンのソテー ボイル野菜(胡瓜) ツナサラダ ロールパン(2個)	ふわとろ玉子のオムライス(ご飯180g) トマトソース グリーンサラダ フルーツヨーグルト		【お勧めメニュー】 釜揚げうどん エビと野菜の天ぷら 里芋のみそ煮 モロヘイヤのお浸し	
	エネルギー=463kcal たんばく質=21g 脂質=18.0g 炭水化物=55.1g 食塩相当量=2.1g	エネルギー=369kcal たんばく質=13g 脂質=15.6g 炭水化物=48.8g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=615kcal たんばく質=23g 脂質=19.4g 炭水化物=88.4g 食塩相当量=1.5g		エネルギー=456kcal たんばく質=15g 脂質=12.9g 炭水化物=74.3g 食塩相当量=3.2g	
29日 (木)	目玉焼き 南瓜の含め煮 インゲンのかか和え みそ汁(玉ねぎ) ご飯180g	ホットケーキ レタスの彩りサラダ(ハム/玉子)	【鉄分たっぷりメニュー】 サバのみそ煮 レバーとごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の磯辺和え 清まし汁(湯葉) 炊き込みご飯180g		牛焼肉 ジャーマンポテト 添えの生野菜(キャベツ/カイワレ) 豆腐の茸あん メカブの梅肉和え みそ汁(キャベツ) ご飯180g	
	エネルギー=464kcal たんばく質=15g 脂質=8.2g 炭水化物=82.9g 食塩相当量=1.4g	エネルギー=282kcal たんばく質=11g 脂質=8.4g 炭水化物=42.9g 食塩相当量=0.9g	エネルギー=703kcal たんばく質=33g 脂質=30.0g 炭水化物=72.9g 食塩相当量=3.5g		エネルギー=667kcal たんばく質=26g 脂質=21.4g 炭水化物=95.0g 食塩相当量=2.8g	
30日 (金)	豚じゃが ちくわとピーマンの煮物 レンコンの甘酢漬け みそ汁(若布) ご飯180g	エビグラタン ボイル野菜(カイワレ) レンコンのマヨ和え ロールパン(2個)	【洋食ワンプレートランチ】 ローストポーク 3種のきのこのキッシュ キャロットラペ 焼き芋 ブロッコリーのくるみ和え 南瓜サラダ フルーツ(りんご) 野菜のカレースープ ご飯180g		銀ヒラスのこうじ焼き 魚の添え(ガリ) ふうふき大根 白和え 茶碗蒸し ご飯180g	
	エネルギー=490kcal たんばく質=12g 脂質=8.8g 炭水化物=91.0g 食塩相当量=1.8g	エネルギー=348kcal たんばく質=13g 脂質=10.5g 炭水化物=55.2g 食塩相当量=1.5g	エネルギー=721kcal たんばく質=23g 脂質=23.1g 炭水化物=105.4g 食塩相当量=2.0g		エネルギー=539kcal たんばく質=33g 脂質=9.7g 炭水化物=81.3g 食塩相当量=2.5g	
31日 (土)	ホッケの塩焼き 田舎煮 もやしナムル みそ汁(小松菜) ご飯180g	ツナマヨコーントースト ミックスサラダ(マカロニ)	鴨南蛮茸茶そば 稲荷寿司(2個) 焼き茄子		【ハロウィンメニュー】 和牛メンチカツ 北海道栗かぼちゃコロッケ 甘海老クリームコロッケ デミグラスソース 添えの生野菜(キャベツ/ブロッコリー) 大豆と野菜のトマト煮 南瓜プリン 洋風スープ(玉ねぎ/しめじ) ご飯180g	
	エネルギー=419kcal たんばく質=20g 脂質=4.9g 炭水化物=76.5g 食塩相当量=1.6g	エネルギー=557kcal たんばく質=20g 脂質=35.1g 炭水化物=46.2g 食塩相当量=2.4g	エネルギー=676kcal たんばく質=28g 脂質=19.0g 炭水化物=97.5g 食塩相当量=4.9g		エネルギー=793kcal たんばく質=19g 脂質=23.2g 炭水化物=129.8g 食塩相当量=2.4g	

* 献立の申し込み及び取り消しは、前日の14時00分までにお問い合わせ致します。
* 食堂のご飯は山形県産おきたま地区指定ひとめぼれ(金芽米)を使用しております。
* 朝の通常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。
* 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。
* 「※」表記がある献立は、ケア食堂での提供内容です。