

# 7月予定献立表

令和8年7月11日～令和8年7月20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
11日 (土)	絹厚揚げの味噌田楽 ほうれん草の卵とじ 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁(牛蒡・白菜)	鶏肉の焦がしバター醤油焼き ひじきと竹輪の煮物 小松菜としめじの白和え 味噌汁(大根・里芋)	十六穀米 カジキマグロと彩り野菜のスープカレー キャベツとゆで卵の胡麻マヨサラダ ブロッコリーとチーズのバジル和え	エネルギー 1774kcal 蛋白質 81.9g 脂質 58.9g 塩分 7.3g
	エネルギー433kcal / 蛋白質13.8g 脂質8.1g / 塩分2.1g	エネルギー643kcal / 蛋白質29.6g 脂質27.4g / 塩分3.3g	エネルギー698kcal / 蛋白質38.5g 脂質23.4g / 塩分1.9g	
12日 (日)	ホッケの塩焼き がんもの煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(キャベツ・大根)	サバの辛子西京味噌煮 五菜きんぴら 焼き茄子の土佐酢和え 味噌汁(白菜・椎茸)	夢やまびこポークの香草パン粉焼き 大根とツナの煮物 インゲンと人参のピーナッツ和え 味噌汁(玉葱・えのき)	エネルギー 1698kcal 蛋白質 84.7g 脂質 58.5g 塩分 6.3g
	エネルギー380kcal / 蛋白質20.4g 脂質7.2g / 塩分1.6g	エネルギー675kcal / 蛋白質35.8g 脂質24.2g / 塩分2.8g	エネルギー643kcal / 蛋白質28.5g 脂質27.1g / 塩分1.9g	
13日 (月)	さつま揚げの生姜風味煮 切り干し大根の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(豆腐・しめじ)	かき揚げおろし冷やしうどん 肉豆腐 冷やしみたらし白玉  カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	たちうおの塩焼き 大根おろし添え 里芋のおかか味噌煮 白菜とえのきの胡麻酢和え 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	エネルギー 1594kcal 蛋白質 57.1g 脂質 34.2g 塩分 8.2g
	エネルギー403kcal / 蛋白質16.9g 脂質5.6g / 塩分2.6g	エネルギー653kcal / 蛋白質19.5g 脂質11.6g / 塩分3.5g	エネルギー538kcal / 蛋白質20.7g 脂質17.0g / 塩分2.1g	
14日 (火)	冷奴 肉味噌かけ じゃがいもと玉葱の煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(白菜・もやし)	★【誕生日祝い膳】★ 夏カツオとさっぱり薬味の散らし寿司 夏野菜の彩り蒸し モロヘイヤの梅おかか和え 赤だし味噌汁(厚揚げ・若布)	豚肉の生姜焼き ピリ辛レモン風味 なめたけと葱の和風スパゲティサラダ 漬物 味噌汁(小松菜・大根)	エネルギー 1651kcal 蛋白質 78.4g 脂質 36.3g 塩分 8.9g
	エネルギー482kcal / 蛋白質19.4g 脂質9.6g / 塩分2.4g	エネルギー564kcal / 蛋白質34.1g 脂質6.0g / 塩分3.2g	エネルギー605kcal / 蛋白質24.9g 脂質20.7g / 塩分3.3g	
15日 (水)	アジの塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し オニオンライス 味噌汁(えのき・椎茸)	ケルミンとミニフランスパン 海老とポテトのコーンクリームグラタン 海藻サラダ ピーチゼリー ドリンクサービス	創立50周年記念イベント ★【SUKIYAKI御膳 2,200円】★ 《通常食》 《特別食 2,200円》 メダイの煮付け みつかびのすき焼きいろり鍋 胡麻豆腐 炙りマグロのお造り ほうれん草と長いもの柚子和え 胡麻豆腐 味噌汁(なめこ・若布) ほうれん草と長いもの柚子和え 味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1780kcal/ 2102kcal 蛋白質 92.2g/120.8g 脂質 49.2g/65.6g 塩分 8.2g/8.7g
	エネルギー401kcal / 蛋白質22.0g 脂質7.2g / 塩分1.6g	エネルギー855kcal / 蛋白質39.4g 脂質30.1g / 塩分3.9g	エネルギー524kcal / 蛋白質30.8g 脂質11.9g / 塩分2.7g	エネルギー346kcal / 蛋白質59.4g 脂質28.3g / 塩分3.2g
16日 (木)	甘酢肉団子と厚焼き卵 白滝の五目炒め煮 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁(厚揚げ・白菜)	やわらか三元豚の酢豚 白菜ときのこのザーサイ炒め もやしとハムの中華和え かき玉中華スープ	サーモンの照り焼き 枝豆添え 高野豆腐の含め煮 切り干し大根と貝割れの生姜酢和え 味噌汁(キャベツ・しめじ)	エネルギー 1659kcal 蛋白質 69.1g 脂質 50.9g 塩分 8.9g
	エネルギー504kcal / 蛋白質19.0g 脂質13.5g / 塩分2.8g	エネルギー624kcal / 蛋白質22.0g 脂質20.4g / 塩分4.2g	エネルギー531kcal / 蛋白質28.1g 脂質17.0g / 塩分1.9g	
17日 (金)	三角揚げのおでん風 大豆と昆布の煮物 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(玉葱・大根)	兵庫県名物 明石焼き風卵焼き じゃがいもとウインナーの黒胡椒煮 キャベツとコーンの胡麻和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	★【文月献立】★ 冷やし静岡抹茶茶そば 煮穴子の五目太巻き寿司と夏の稲荷寿司 茄子の大葉味噌炒め フルーツ(スイカ)	エネルギー 1790kcal 蛋白質 71.2g 脂質 44.6g 塩分 10.8g
	エネルギー427kcal / 蛋白質13.2g 脂質10.8g / 塩分2.9g	エネルギー582kcal / 蛋白質29.9g 脂質18.9g / 塩分2.6g	エネルギー781kcal / 蛋白質28.1g 脂質14.9g / 塩分5.3g	
18日 (土)	タラの幽庵焼き 厚揚げと野菜の煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(もやし・キャベツ)	★【1/2の野菜メニュー】★ チキン南蛮 夏野菜タルタルソース添え ゴーヤとツナの卵炒め オクラと長いもの甘酢和え けんちん汁	子持ちカレイの煮付け ずいきときくらげの煮物 ほうれん草のなめたけおろし和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1517kcal 蛋白質 81.1g 脂質 35.9g 塩分 6.5g
	エネルギー384kcal / 蛋白質21.1g 脂質5.1g / 塩分1.8g	エネルギー679kcal / 蛋白質33.9g 脂質24.4g / 塩分2.0g	エネルギー454kcal / 蛋白質26.1g 脂質6.4g / 塩分2.7g	
19日 (日)	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 糸こんにゃくの煮物 オクラの梅和え 味噌汁(大根・えのき)	サワラの塩焼き 大根おろし添え おからの五目煮 えのきと胡瓜の酢の物 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	牛肉の五菜しぐれ煮 小松菜と春雨のそぼろ煮 人参と大根の明太子和え 味噌汁(豆腐・油揚げ)	エネルギー 1537kcal 蛋白質 68.5g 脂質 46.9g 塩分 6.5g
	エネルギー408kcal / 蛋白質15.0g 脂質6.5g / 塩分2.4g	エネルギー467kcal / 蛋白質26.8g 脂質11.9g / 塩分2.1g	エネルギー662kcal / 蛋白質26.7g 脂質28.5g / 塩分2.0g	
20日 (月)	ホキの煮付け 白菜と油揚げの煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁(椎茸・玉葱)	夏野菜のスパゲティミートソース ミックス豆のポテトサラダ パンナコッタ コーヒーシロップ	★【海の日献立】★ 海の幸 お造り7種盛り (マグロ・サーモン・タイ・ズズキ・カツオ・サバ・イカ) 海鮮チャンプルー 赤だし味噌汁(もずく)	エネルギー 1612kcal 蛋白質 83.4g 脂質 49.8g 塩分 6.9g
	エネルギー400kcal / 蛋白質20.4g 脂質4.8g / 塩分1.8g	エネルギー706kcal / 蛋白質25.3g 脂質30.4g / 塩分3.1g	エネルギー506kcal / 蛋白質37.7g 脂質14.6g / 塩分2.0g	

\* 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7.3g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。