

11月予定献立表

令和6年11月21日～令和6年11月30日

米の産地 山形県(6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 (木)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 干びょうの煮物 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(大根・長葱) エネルギー392kcal / 蛋白質13.7g 脂質5.1g / 塩分2.8g	デミグラスきのこソースハンバーグ ほうれん草とコーンのポテトサラダ コンソメスープ エネルギー665kcal / 蛋白質26.3g 脂質24.2g / 塩分2.7g	鯖の難波焼き 大根おろし添え がんと野菜の煮物 オクラと海苔の甘酢和え 味噌汁(キャベツ・えのき) エネルギー680kcal / 蛋白質28.3g 脂質31.5g / 塩分1.9g	エネルギー 1737kcal 蛋白質 68.3g 脂質 60.8g 塩分 7.4g
22日 (金)	玉葱天のオープン焼き 炒り豆腐 人参と大根の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー388kcal / 蛋白質14.3g 脂質7.3g / 塩分2.1g	銀ひらすの味噌漬け焼き 寒天寄せ添え 大根のかき玉とろみ煮 ひじきとえのきの生姜ポン酢和え 赤だし味噌汁(茄子・油揚げ) エネルギー529kcal / 蛋白質31.5g 脂質14.9g / 塩分3.4g	★【二十四節気 小雪献立】★ 牛肉と秋じゃがいもの吹き寄せ肉じゃが 蓮根と長葱の七味炒め ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁(しめじ・牛蒡) エネルギー488kcal / 蛋白質20.0g 脂質10.7g / 塩分1.7g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 65.8g 脂質 32.9g 塩分 7.2g
23日 (土)	鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(えのき・キャベツ) エネルギー370kcal / 蛋白質20.6g 脂質5.6g / 塩分1.9g	鶏肉とさつまいもの甘酢あんかけ きのこ豆腐のぶり辛ゆかり炒め 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー619kcal / 蛋白質23.8g 脂質22.2g / 塩分2.3g	黒ムツの煮付け 切り干し大根と長葱の煮物 ほうれん草と椎茸の白和え 味噌汁(玉葱・若布) エネルギー552kcal / 蛋白質28.2g 脂質17.1g / 塩分2.4g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 72.6g 脂質 44.9g 塩分 6.6g
24日 (日)	湯豆腐 七味とろろがけ ひじきの煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(里芋・牛蒡) エネルギー407kcal / 蛋白質14.7g 脂質5.9g / 塩分1.7g	★【和食の日献立】★ 湯葉真薯椀 柚子の香り 南瓜のいとこ煮 バター醤油風味 大根と浅葱のわさび昆布茶和え きのこのともずくの和風スープ エネルギー599kcal / 蛋白質30.2g 脂質14.9g / 塩分2.8g	中華炊き込みご飯 海鮮中華茶碗蒸し 麻婆じゃがいも 白菜と若布のナムル エネルギー536kcal / 蛋白質29.7g 脂質13.6g / 塩分2.8g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 74.6g 脂質 34.4g 塩分 7.3g
25日 (月)	鰯の照り焼き 彩り野菜の卵とじ カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・大根) エネルギー406kcal / 蛋白質22.9g 脂質5.9g / 塩分1.8g	豚すき風焼きうどん 温泉卵添え 秋野菜の五目煮 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー627kcal / 蛋白質25.6g 脂質24.4g / 塩分2.9g	広島県産 カキフライタルタルソース添え 青梗菜とさつま揚げの煮物 春雨サラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき) エネルギー597kcal / 蛋白質16.2g 脂質19.5g / 塩分2.8g	エネルギー 1630kcal 蛋白質 64.7g 脂質 49.8g 塩分 6.6g
26日 (火)	三角揚げのおでん風 卵の花の白味噌煮 大根のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー456kcal / 蛋白質13.1g 脂質10.8g / 塩分2.9g	海老と季節野菜の揚げだし ずいきときくらげの煮物 味噌汁(里芋・長葱) エネルギー474kcal / 蛋白質15.3g 脂質11.0g / 塩分1.9g	★【食事サービス課課長 お勧め献立】★ 鰻と玉子と胡瓜の太巻き寿司 ミニきつね茶うどん 湯葉とほうれん草のお浸し エネルギー666kcal / 蛋白質29.2g 脂質18.5g / 塩分4.4g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 57.6g 脂質 40.3g 塩分 9.2g
27日 (水)	湯豆腐 韓国味噌ダレ 切り干し大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(もやし・厚揚げ) エネルギー423kcal / 蛋白質15.8g 脂質7.5g / 塩分2.6g	バターロールとミニフランスパン カニと秋冬野菜のグラタン 焼きさつまいもサラダ ドリンクサービス エネルギー806kcal / 蛋白質30.7g 脂質31.9g / 塩分3.7g	白身魚と鶏肉と旬菜の田毎蒸し おからのそぼろ煮 蓮根とインゲンの胡麻味噌和え 味噌汁(大根・白菜) エネルギー614kcal / 蛋白質34.1g 脂質20.1g / 塩分2.0g	エネルギー 1843kcal 蛋白質 80.6g 脂質 59.4g 塩分 8.3g
28日 (木)	温泉卵 海苔と天かすのせ じゃがいもとツナの煮物 若布と胡瓜の酢の物 梅干し 味噌汁(豆腐・白菜) エネルギー474kcal / 蛋白質18.3g 脂質11.5g / 塩分2.3g	★【血糖ケアメニュー】★ 鱈じゃが照り焼きのレモンマヨソース 大根の煮物 ほうれん草のナムル けんちん汁 エネルギー750kcal / 蛋白質30.2g 脂質30.3g / 塩分3.3g	豚肉のおろし生姜焼き スパゲティサラダ 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) エネルギー591kcal / 蛋白質24.0g 脂質23.7g / 塩分2.1g	エネルギー 1815kcal 蛋白質 72.5g 脂質 65.5g 塩分 7.7g
29日 (金)	赤魚の生姜醤油焼き 厚揚げと野菜の煮物 野沢菜大根おろし 梅干し 味噌汁(牛蒡・えのき) エネルギー411kcal / 蛋白質20.6g 脂質6.5g / 塩分1.8g	五目あんかけ焼きそば 豆腐と海藻の中華サラダ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー464kcal / 蛋白質25.0g 脂質10.9g / 塩分3.9g	★【三ヶ日牛の和風ヒレカツ 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の煮付け 南瓜の煮物 梅とろろ もち麦の生姜風味スープ 《特別食 1,980円》 三ヶ日牛の和風ヒレカツ 季節野菜の焼き浸し 梅とろろ もち麦の生姜風味スープ エネルギー540kcal / 蛋白質28.7g 脂質7.9g / 塩分2.1g エネルギー731kcal / 蛋白質28.8g 脂質27.6g / 塩分2.6g	エネルギー 1415kcal/ 1606kcal 蛋白質 74.3g/74.4g 脂質 25.3g/45.0g 塩分 7.8g/8.3g
30日 (土)	肉団子と厚焼き卵 ほうれん草と油揚げの煮浸し インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(玉葱・大根) エネルギー411kcal / 蛋白質14.8g 脂質8.1g / 塩分2.4g	北海道産 鮭の開き干し 大根おろし添え 白菜ときこの煮物 胡瓜と若布のわさび味噌和え 味噌汁(そうめん・豆腐) エネルギー520kcal / 蛋白質33.3g 脂質13.2g / 塩分4.1g	海老フライのセシーフードカレー カラフルサラダ 福神漬けとらっきょう漬け エネルギー644kcal / 蛋白質27.1g 脂質14.1g / 塩分3.6g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 75.2g 脂質 35.4g 塩分 10.1g

* 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。