

8 月 予 定 献 立 表

令和8年8月21日～令和8年8月31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)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 五目野菜の卵とし 野沢菜大根おろし 味噌汁(厚揚げ・えのき)	ヒレカツカレー 枝豆とコーンのサラダ 福神漬けとらっきょう漬け マンゴーヨーグルト	イワシと夏野菜の南蛮漬け 切り干し大根と鶏肉の煮物 ほうれん草と油揚げの胡麻和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	エネルギー 1868kcal 蛋白質 83.9g 脂質 51.3g 塩分 7.2g
	エネルギー405kcal / 蛋白質19.2g 脂質5.7g / 塩分2.5g	エネルギー910kcal / 蛋白質39.4g 脂質30.6g / 塩分3.1g	エネルギー553kcal / 蛋白質25.3g 脂質15.0g / 塩分1.6g	
22日 (土)	キャベツ天のオープン焼き 炒り豆腐 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(白菜・大根)	サバの塩焼き 大根おろし添え きくらげと小松菜の煮物 胡瓜と若布の生姜和え 赤だし味噌汁(厚揚げ・なめこ)	牛肉のすき焼き風煮 温泉卵 長芋とオクラの柚子胡椒和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1519kcal 蛋白質 88.4g 脂質 45.5g 塩分 6.6g
	エネルギー376kcal / 蛋白質17.2g 脂質5.2g / 塩分2.2g	エネルギー596kcal / 蛋白質36.9g 脂質25.6g / 塩分2.2g	エネルギー547kcal / 蛋白質34.3g 脂質14.7g / 塩分2.2g	
23日 (日)	アカウオの生姜醤油焼き 大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(椎茸・玉葱)	和風おろし煮込みハンバーグ スパゲティサラダ 青じそ風味 キャベツと胡瓜の酢の物 味噌汁(牛蒡・えのき)	★【二十四節気 処暑献立】★ 夜涼み散らし寿司 冬瓜の夏野菜あんかけ ゴーヤとツナのわさび和え 味噌汁(茄子・若布)	エネルギー 1620kcal 蛋白質 71.1g 脂質 35.9g 塩分 7.7g
	エネルギー365kcal / 蛋白質19.4g 脂質3.3g / 塩分1.7g	エネルギー695kcal / 蛋白質27.3g 脂質19.3g / 塩分3.2g	エネルギー560kcal / 蛋白質24.4g 脂質13.3g / 塩分2.8g	
24日 (月)	板わさと厚焼き卵 ほうれん草と油揚げの煮浸し 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(もやし・しめじ)	ツナと揚げ茄子のおろし冷やしそば 和風八宝菜 黒糖わらび餅 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	豚肉とときのこの葱塩炒め 大豆と大根の煮物 カリフラワーとパプリカの胡麻酢和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	エネルギー 1528kcal 蛋白質 67.9g 脂質 36.4g 塩分 7.1g
	エネルギー446kcal / 蛋白質18.6g 脂質8.2g / 塩分3.0g	エネルギー497kcal / 蛋白質21.8g 脂質7.3g / 塩分2.1g	エネルギー585kcal / 蛋白質27.5g 脂質20.9g / 塩分2.0g	
25日 (火)	メバルの煮付け 卵の花の白味噌煮 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(えのき・豆腐)	ミックスフライ (海老フライ・白身魚フライ・メンチカツ) ひじきのおかか煮 漬物 味噌汁(小松菜・大根)	お造り盛り合わせ (マグロ・サーモン・カツオ) 肉じゃが 春雨の明太子和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	エネルギー 1725kcal 蛋白質 82.8g 脂質 48.5g 塩分 7.2g
	エネルギー455kcal / 蛋白質23.6g 脂質7.4g / 塩分2.1g	エネルギー715kcal / 蛋白質24.6g 脂質27.7g / 塩分3.4g	エネルギー555kcal / 蛋白質34.6g 脂質13.4g / 塩分1.7g	
26日 (水)	温泉卵 青さ海苔と天かすのせ 厚揚げときのこの煮物 もやしとほうれん草の辛子和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	クルミパンとミニフランスパン チキンのマッシュポテトチーズ焼き カラフルサラダ ドリンクサービス	サーモンの塩焼き 大根おろし添え ぜんまいの信田煮 小松菜としめじのおかか和え 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1709kcal 蛋白質 83.8g 脂質 68.2g 塩分 6.5g
	エネルギー465kcal / 蛋白質18.4g 脂質13.4g / 塩分2.1g	エネルギー764kcal / 蛋白質40.4g 脂質38.6g / 塩分2.6g	エネルギー480kcal / 蛋白質25.0g 脂質16.2g / 塩分1.8g	
27日 (木)	冷奴 ツナと大葉のせ じゃがいものおかか煮 インゲンの生姜和え 味噌汁(大根・油揚げ)	バターコーンピラフ ブレンオムレツ デミグラスソース添え 南瓜とほうれん草のクリーム煮 コンソメスープ	海老・稚アユ・野菜の天麩羅 糸昆布と白滝の煮物 白菜と胡瓜のゆかり酢和え 赤だし味噌汁(椎茸・えのき)	エネルギー 1669kcal 蛋白質 68.8g 脂質 49.5g 塩分 6.1g
	エネルギー403kcal / 蛋白質17.1g 脂質6.7g / 塩分1.3g	エネルギー792kcal / 蛋白質34.7g 脂質31.6g / 塩分2.6g	エネルギー474kcal / 蛋白質17.0g 脂質11.2g / 塩分2.2g	
28日 (金)	タラの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 オクラのお浸し 味噌汁(牛蒡・キャベツ)	中華ワンプレート4種盛り (春巻き・海老マヨ・海鮮焼売・肉団子チリソース) 梅ザーサイの中華サラダ ジャスミン風味ゼリー レモンシロップ 白菜ときくらげの中華スープ	豚肉とゴーヤの味噌炒め 白菜とかまぼこの煮物 大根と貝割れの柚子和え 味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1646kcal 蛋白質 67.9g 脂質 44.1g 塩分 7.9g
	エネルギー372kcal / 蛋白質20.9g 脂質3.6g / 塩分1.8g	エネルギー718kcal / 蛋白質22.3g 脂質22.6g / 塩分3.8g	エネルギー555kcal / 蛋白質24.7g 脂質17.9g / 塩分2.3g	
29日 (土)	絹厚揚げのおろし煮 里芋の煮物 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(玉葱・椎茸)	鶏肉の照り焼き ずいきとさつま揚げの煮物 インゲンとコーンの白和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	★【みっかび牛ヒステーキ 2,200円】★ 《通常食》 白身魚のソテー ローストガーリックソース添え グリーンサラダ フルーツ(パイナップル・マンゴー) コーンクリームスープ エネルギー716kcal 蛋白質30.6g 脂質21.5g / 塩分3.6g	エネルギー 1691kcal/ 1688kcal 蛋白質 72.8g/69.6g 脂質 48.6g/51.4g 塩分 7.6g/7.6g
	エネルギー383kcal / 蛋白質11.2g 脂質5.9g / 塩分1.5g	エネルギー592kcal / 蛋白質31.0g 脂質21.2g / 塩分2.5g	《特別食 2,200円》 みっかび牛ヒステーキ ローストガーリックソース添え グリーンサラダ フルーツ(パイナップル・マンゴー) コーンクリームスープ エネルギー713kcal 蛋白質27.4g 脂質24.3g / 塩分3.6g	
30日 (日)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 ひじきの煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 味噌汁(しめじ・大根)	カレイの甘麹西京焼き 枝豆添え 大根と白菜の煮物 焼き茄子の土佐酢和え 味噌汁(玉葱・キャベツ)	カニ玉 中華あんかけ 麻婆茄子 胡瓜と豆腐のザーサイ和え きのこの中華スープ	エネルギー 1526kcal 蛋白質 78.3g 脂質 42.4g 塩分 8.2g
	エネルギー415kcal / 蛋白質15.3g 脂質7.9g / 塩分2.3g	エネルギー449kcal / 蛋白質30.2g 脂質4.7g / 塩分2.5g	エネルギー662kcal / 蛋白質32.8g 脂質29.8g / 塩分3.4g	
31日 (月)	サワラの塩焼き 白菜とえのきの煮物 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(豆腐・油揚げ)	★【野菜の日 1/2の野菜メニュー】★ 野菜たっぷり血うどん 豆腐ともやしの中華サラダ ピーチフルーチェ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	夢やまびこポーキヒレ肉のピカタ バーベキューソース添え さつまいもと蓮根の甘辛煮 漬物 味噌汁(大根・玉葱)	エネルギー 1705kcal 蛋白質 82.1g 脂質 57.2g 塩分 8.6g
	エネルギー435kcal / 蛋白質21.8g 脂質10.0g / 塩分1.8g	エネルギー709kcal / 蛋白質25.2g 脂質38.3g / 塩分2.6g	エネルギー561kcal / 蛋白質35.1g 脂質8.9g / 塩分4.2g	

* 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。