

# 6 月 予 定 献 立 表

令和8年6月21日～令和8年6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 (日)	絹厚揚げのおろし煮 五目野菜の卵とじ キャベツのなめたけ和え 味噌汁(白菜・牛蒡)	カレーの煮付け 大根と豚肉の煮物 白菜と玉葱の生姜和え 味噌汁(小松菜・えのき)	★【水無月献立】★ 夏穴子・海老・とうもろこしの天麩羅 胡麻豆腐 柚子味噌がけ モロヘイヤと茗荷の酢の物 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1411kcal 蛋白質 65.9g 脂質 27.8g 塩分 6.5g
	エネルギー401kcal / 蛋白質13.1g 脂質7.3g / 塩分1.6g	エネルギー465kcal / 蛋白質32.3g 脂質4.9g / 塩分2.6g	エネルギー545kcal / 蛋白質20.5g 脂質15.6g / 塩分2.3g	
22日 (月)	アカウオの生姜醤油焼き 里芋の煮物 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(豆腐・キャベツ)	きつねサラダきしめん 厚揚げと鶏肉の味噌煮 黒胡麻お汁粉	豚肉と彩り野菜の卵炒め 糸昆布とえのきのしぐれ煮 ほうれん草と竹輪のわさび和え 味噌汁(白菜・大根)	エネルギー 1665kcal 蛋白質 73.4g 脂質 45.7g 塩分 7.8g
	エネルギー380kcal / 蛋白質20.2g 脂質3.9g / 塩分1.6g	エネルギー699kcal / 蛋白質25.5g 脂質19.4g / 塩分3.7g	エネルギー586kcal / 蛋白質27.7g 脂質22.4g / 塩分2.9g	
23日 (火)	キャベツ天のオープン焼き 高野豆腐の煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 味噌汁(しめじ・玉葱)	長野県名物 鶏肉の山賊揚げ 南瓜の煮物 小松菜と長いものおかか和え 味噌汁(大根・椎茸)	スズキの塩焼き 大根おろし添え 大豆と根菜の煮物 漬物 赤だし味噌汁(厚揚げ・若布)	エネルギー 1513kcal 蛋白質 71.2g 脂質 41.1g 塩分 6.8g
	エネルギー378kcal / 蛋白質15.9g 脂質5.4g / 塩分2.1g	エネルギー701kcal / 蛋白質29.0g 脂質28.3g / 塩分2.1g	エネルギー434kcal / 蛋白質26.3g 脂質7.4g / 塩分2.6g	
24日 (水)	冷奴 葱味噌たれ じゃがいものおかか煮 もやしとほうれん草の辛子和え 味噌汁(キャベツ・大根)	4種のミックスサンドイッチ カラフルサラダ 夏野菜のミネストローネ ドリンクサービス	牛肉のピピンパ丼 温泉卵 春雨の梅マヨ和え 味噌汁(しめじ・えのき)	エネルギー 1830kcal 蛋白質 72.7g 脂質 59.5g 塩分 9.1g
	エネルギー416kcal / 蛋白質15.0g 脂質6.2g / 塩分2.1g	エネルギー788kcal / 蛋白質30.8g 脂質33.0g / 塩分4.1g	エネルギー626kcal / 蛋白質26.9g 脂質20.3g / 塩分2.9g	
25日 (木)	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(椎茸・白菜)	ミックスフライ (海老フライ・アジフライ・豚ヒレカツ) 切り干し大根とときのこの煮物 漬物 味噌汁(豆腐・若布)	カジキマグロの照り焼き だし巻き卵添え 白菜と筍の煮物 ニラともやしの胡麻ポン酢和え 味噌汁(玉葱・キャベツ)	エネルギー 1685kcal 蛋白質 87.2g 脂質 45.7g 塩分 7.9g
	エネルギー443kcal / 蛋白質23.1g 脂質6.9g / 塩分2.1g	エネルギー671kcal / 蛋白質28.8g 脂質22.5g / 塩分2.9g	エネルギー571kcal / 蛋白質35.3g 脂質16.3g / 塩分2.9g	
26日 (金)	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(もやし・油揚げ)	★【盛夏の野菜を味わう(1/2の野菜)】★ 野菜たっぷり海老チリ 彩りサラダ オクラと茗荷のさっぱり大葉和え トマトと卵の中華スープ	夢やまびこポークの八丁味噌漬け焼き 牛蒡と白滝の煮物 ほうれん草と人参の白和え 味噌汁(えのき・若布)	エネルギー 1599kcal 蛋白質 81.4g 脂質 47.7g 塩分 6.5g
	エネルギー418kcal / 蛋白質21.0g 脂質9.0g / 塩分1.8g	エネルギー556kcal / 蛋白質31.0g 脂質14.7g / 塩分1.9g	エネルギー625kcal / 蛋白質29.4g 脂質24.0g / 塩分2.8g	
27日 (土)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(大根・白菜)	鶏肉の塩麹ハーフ焼き さつまいものレーズン煮 ブロッコリーとコーンの柚子胡椒和え 味噌汁(なめこ・椎茸)	キンメダイの煮付け キャベツとピーマンの味噌炒め 大根と貝割れの土佐酢和え 味噌汁(里芋・玉葱)	エネルギー 1616kcal 蛋白質 73.0g 脂質 40.4g 塩分 6.5g
	エネルギー399kcal / 蛋白質15.4g 脂質6.7g / 塩分2.5g	エネルギー635kcal / 蛋白質29.1g 脂質18.7g / 塩分1.6g	エネルギー582kcal / 蛋白質28.5g 脂質15.0g / 塩分2.4g	
28日 (日)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 大根の煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	大羽イワシの塩焼き 大根おろし添え がんと野菜の煮物 小松菜と人参の胡麻和え 赤だし味噌汁(茄子・若布)	岡山県名物 ばり寿司 炒り鶏 胡瓜ときくらげの辛子和え 味噌汁(キャベツ・大根)	エネルギー 1516kcal 蛋白質 84.0g 脂質 36.2g 塩分 8.4g
	エネルギー379kcal / 蛋白質16.5g 脂質4.2g / 塩分2.4g	エネルギー605kcal / 蛋白質40.6g 脂質20.9g / 塩分2.1g	エネルギー532kcal / 蛋白質26.9g 脂質11.1g / 塩分3.9g	
29日 (月)	板わさと厚焼き卵 ほうれん草と油揚げの煮浸し オクラのお浸し 味噌汁(えのき・豆腐)	長崎県名物 ちゃんぽん麺 海鮮大焼売 杏仁豆腐	★【みっかび牛ヒレステーキ 2,200円】★ 《通常食》 白身魚のソテー 新生姜ソース添え グリーンサラダ フルーツ(スイカ) もち麦と夏野菜のスープ	エネルギー 1821kcal/ 1891kcal 蛋白質 81.1g/81.0g 脂質 49.0g/58.4g 塩分 8.3g/8.6g
	エネルギー449kcal / 蛋白質19.5g 脂質9.7g / 塩分3.1g	エネルギー758kcal / 蛋白質33.6g 脂質25.6g / 塩分3.1g	エネルギー614kcal / 蛋白質28.0g 脂質14.7g / 塩分2.1g	エネルギー684kcal / 蛋白質27.9g 脂質24.1g / 塩分2.4g
30日 (火)	カレーの照り焼き 厚揚げときのこの煮物 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(玉葱・油揚げ)	カレー煮込みハンバーグ アスパラガスと卵のマカロニサラダ 人参とほうれん草のピーナッツ和え 南瓜のポタージュスープ	お造り3種盛り(マグロ・サーモン・カツオ) 肉じゃが キャベツと胡瓜のなめたけ和え 味噌汁(オクラ・なめこ)	エネルギー 1775kcal 蛋白質 87.3g 脂質 47.5g 塩分 7.0g
	エネルギー426kcal / 蛋白質22.7g 脂質6.9g / 塩分1.5g	エネルギー828kcal / 蛋白質31.8g 脂質29.1g / 塩分4.0g	エネルギー521kcal / 蛋白質32.8g 脂質11.5g / 塩分1.5g	

\* 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ありますが、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。