

1 月 予 定 献 立 表

令和7年1月21日～令和7年1月31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 (火)	温泉卵 海苔と天かすのせ 厚揚げときのこの煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(牛蒡・油揚げ) エネルギー492kcal / 蛋白質19.2g 脂質15.0g / 塩分2.0g	牛肉と白菜の手作りメンチカツ 和風明太子豆腐グラタン 味噌汁(生海苔・ほうれん草) エネルギー746kcal / 蛋白質32.7g 脂質29.3g / 塩分3.6g	鰯の煮付け 南瓜の煮物 若布と胡瓜のなめたけ和え 味噌汁(玉葱・しめじ) エネルギー510kcal / 蛋白質24.8g 脂質9.1g / 塩分2.5g	エネルギー 1748kcal 蛋白質 76.7g 脂質 53.4g 塩分 8.1g
22日 (水)	鰯の照り焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し 大根のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー368kcal / 蛋白質21.4g 脂質3.7g / 塩分2.1g	ピザトーストとあんバターサンド 海藻サラダ はちみつリンゴヨーグルト ドリンクサービス エネルギー737kcal / 蛋白質25.2g 脂質33.0g / 塩分3.5g	ふぐと海老と野菜の揚げだし ずいきと竹輪の煮物 きのこ豆もやしのナムル 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー497kcal / 蛋白質24.2g 脂質10.3g / 塩分2.4g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 70.8g 脂質 47.0g 塩分 8.0g
23日 (木)	湯豆腐 カニ風味柚子胡椒あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(玉葱・大根) エネルギー377kcal / 蛋白質15.1g 脂質6.0g / 塩分2.3g	ピリ辛ポークチャップ スパゲティサラダ カリフラワーとハムの甘酢和え 味噌汁(里芋・牛蒡) エネルギー824kcal / 蛋白質24.8g 脂質24.0g / 塩分2.5g	★【睡月献立】★ 海老と鯛と帆立の宝楽焼き ふろふき大根 練り胡麻味噌がけ 春菊のわさび和え 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー495kcal / 蛋白質26.7g 脂質10.9g / 塩分2.6g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 66.6g 脂質 40.9g 塩分 7.4g
24日 (金)	三角揚げのおでん風 青梗菜ときくらげの煮物 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(豆腐・玉葱) エネルギー398kcal / 蛋白質10.9g 脂質8.8g / 塩分2.6g	温か山菜とろろそば 大根と豚肉の和風カレー煮 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー451kcal / 蛋白質18.1g 脂質5.3g / 塩分1.9g	厚切りロース豚カツ がんと野菜の煮物 味噌汁(椎茸・えのき) エネルギー946kcal / 蛋白質36.9g 脂質57.3g / 塩分2.9g	エネルギー 1793kcal 蛋白質 65.9g 脂質 71.4g 塩分 10.0g
25日 (土)	板わさと厚焼き卵 卵の花の白味噌煮 人参と大根の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・もやし) エネルギー428kcal / 蛋白質16.4g 脂質6.4g / 塩分3.1g	鶏肉の唐揚げ ところろ卵チリソース こんにやくとしめじのそぼろ煮 味噌汁(そうめん・赤板) エネルギー753kcal / 蛋白質34.1g 脂質33.8g / 塩分2.6g	★【食事サービス課課長 お勧め献立】★ 海鮮カルパッチョ 大豆と野菜のトマト煮 春雨のマリネ コンソメスープ エネルギー513kcal / 蛋白質26.3g 脂質11.9g / 塩分2.5g	エネルギー 1694kcal 蛋白質 76.8g 脂質 52.1g 塩分 8.2g
26日 (日)	鰯の塩焼き 炒り豆腐 野菜大根おろし 梅干し 味噌汁(えのき・白菜) エネルギー387kcal / 蛋白質21.4g 脂質6.6g / 塩分1.9g	大和芋のふわとろオムレツマトソース ほうれん草としめじのクリーム煮 人参とキャベツの胡麻風味サラダ コンソメスープ エネルギー567kcal / 蛋白質23.8g 脂質19.7g / 塩分1.9g	寒鰯の照り焼き なます添え 白菜とえのきの七味煮 オクラと胡瓜の磯和え 味噌汁(厚揚げ・大根) エネルギー503kcal / 蛋白質25.7g 脂質16.5g / 塩分2.0g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 70.9g 脂質 42.8g 塩分 5.8g
27日 (月)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 干びょうの煮物 ブロッコリーのおかか昆布和え 梅干し 味噌汁(椎茸・玉葱) エネルギー396kcal / 蛋白質15.3g 脂質5.3g / 塩分2.6g	海老ときのこのみぞれ温かうどん じゃがいもとベーコンの甘辛煮 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー485kcal / 蛋白質23.2g 脂質5.5g / 塩分4.4g	奈良県名物 かしわのすき焼き風 温泉卵 キャベツとコーンの甘酢マヨ和え 味噌汁(茄子・若布) エネルギー661kcal / 蛋白質32.8g 脂質25.3g / 塩分2.2g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 71.3g 脂質 36.1g 塩分 9.2g
28日 (火)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 切り干し大根の煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(もやし・牛蒡) エネルギー382kcal / 蛋白質16.7g 脂質4.0g / 塩分2.6g	★【ワンプレートランチ】★ 十六穀米の塩麹ご飯 ポークソテー きのこのバルサミコンソース 筍の西京味噌きんぴら 菜の花と貝柱の煮浸し 冬人参とブロッコリーのマリネ 南瓜カステラ かき玉汁(浜名湖ぶち海苔) エネルギー704kcal / 蛋白質35.6g 脂質24.9g / 塩分3.1g	寒鰯の八丁味噌煮 長葱と焼き麩の卵とじ こんにやくと人参の白和え けんちん汁 エネルギー742kcal / 蛋白質31.8g 脂質33.3g / 塩分3.5g	エネルギー 1828kcal 蛋白質 84.1g 脂質 62.2g 塩分 9.2g
29日 (水)	赤魚の生姜醤油焼き 高野豆腐の煮物 若布と胡瓜の酢の物 梅干し 味噌汁(大根・玉葱) エネルギー395kcal / 蛋白質20.7g 脂質5.6g / 塩分2.1g	ライ麦パンとミニフランスパン シーフードグラタン グリーンサラダ ドリンクサービス エネルギー670kcal / 蛋白質36.1g 脂質23.5g / 塩分3.1g	★【牛ヒレステーキ 冬のトリュフソース 1,980円】★ 《通常食》 白身魚のソテー 冬大根のサラダ 蕪と人参のレモンマリネ オニオンスープ 《特別食 1,980円》 三ヶ日牛ヒレステーキ 冬のトリュフソース スモークハムと 冬大根のサラダ 蕪と人参のレモンマリネ オニオンスープ エネルギー518kcal / 蛋白質26.3g 脂質11.5g / 塩分2.5g	エネルギー 1583kcal/ 1666kcal 蛋白質 83.1g/82.5g 脂質 40.6g/51.4g 塩分 7.7g/8.5g
30日 (木)	玉葱天のオープン焼き じゃがいものおかか煮 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・えのき) エネルギー391kcal / 蛋白質12.9g 脂質5.7g / 塩分1.9g	鶏肉の味噌バター焼き 冬瓜とツナの煮物 春雨の酢の物 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) エネルギー644kcal / 蛋白質29.7g 脂質24.6g / 塩分2.8g	ゆかりご飯 金目鯛のちり蒸し 里芋とこんにやくの生姜味噌煮 味噌汁(牛蒡・玉葱) エネルギー509kcal / 蛋白質26.6g 脂質9.6g / 塩分3.7g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 68.6g 脂質 39.9g 塩分 8.4g
31日 (金)	湯豆腐 わさび海苔ダレ 彩り野菜の卵とじ インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(しめじ・大根) エネルギー377kcal / 蛋白質15.8g 脂質5.9g / 塩分2.2g	★【こつこつ骨粗鬆症対策メニュー】★ 鰯の竜田揚げ さっぱりおろしダレ添え こんにやくと椎茸のピリ辛炒め煮 ひじきと長いもの梅麩和え 赤だし味噌汁(えのき・若布) エネルギー619kcal / 蛋白質36.5g 脂質17.6g / 塩分3.7g	豚肉の醤油麹角煮 蓮根のきんぴら ほうれん草とえのきの柚子味噌和え 味噌汁(キャベツ・椎茸) エネルギー658kcal / 蛋白質26.4g 脂質18.5g / 塩分2.8g	エネルギー 1654kcal 蛋白質 78.7g 脂質 42.0g 塩分 8.7g

* 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。