

# 11月予定献立表

令和6年11月11日～令和6年11月20日

米の産地 山形県(6年度産)

浜松〈ゆうゆうの里〉

11日(月)～17日(日)は厨房工事のため、使い捨てパックでの提供となります。  
詳細は掲示にてお知らせいたします。

☆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 (月)	鱈の塩焼き じゃがいもとコーンの煮物 人参と玉葱のポン酢和え 梅干し 味噌汁(豆腐・大根) エネルギー402kcal / 蛋白質20.1g 脂質4.5g / 塩分2.0g	スパゲティミートソース 海藻サラダ エネルギー474kcal / 蛋白質19.9g 脂質15.5g / 塩分3.5g	カジキマグロの醤油麹焼き 枝豆添え 白菜としめじのとろみ煮 大葉風味のコールスロー 味噌汁(茄子・若布) エネルギー500kcal / 蛋白質28.2g 脂質12.2g / 塩分3.6g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 68.2g 脂質 32.2g 塩分 9.1g
	板わさと厚焼き卵 糸こんにゃくの煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(もやし・厚揚げ) エネルギー403kcal / 蛋白質15.4g 脂質6.4g / 塩分2.6g	☆【誕生日祝い膳:秋の吹き寄せ弁当】☆ 秋の彩り散らし寿司 サーモンの幽庵焼き 栗麩田楽添え 秋野菜の吹き寄せ煮 ほうれん草の更紗和え 栗ようかん 赤だし味噌汁(生海苔・豆腐) エネルギー724kcal / 蛋白質36.8g 脂質14.7g / 塩分2.9g	牛肉と大根の土手煮風 キャベツときくらげの塩ダレ炒め煮 焼き茄子のわさびポン酢和え エネルギー488kcal / 蛋白質23.4g 脂質11.6g / 塩分2.4g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 75.6g 脂質 32.7g 塩分 7.9g
13日 (水)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ ぜんまいの煮物 インゲンの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(大根・白菜) エネルギー418kcal / 蛋白質15.2g 脂質6.8g / 塩分2.8g	ミックスサンドイッチと キャラメルデニッシュ ミモザサラダ ぶどうゼリー ドリンクサービス エネルギー765kcal / 蛋白質29.3g 脂質31.0g / 塩分3.0g	寒師の煮付け 切り干し大根と白滝の塩昆布煮 ブロッコリーとえのきの七味胡麻和え 味噌汁(里芋・ほうれん草) エネルギー572kcal / 蛋白質29.8g 脂質19.2g / 塩分2.4g	エネルギー 1755kcal 蛋白質 74.3g 脂質 57.0g 塩分 8.2g
	太刀魚の味醂醤油焼き 大豆と昆布の煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・えのき) エネルギー486kcal / 蛋白質20.5g 脂質16.4g / 塩分2.5g	☆【“さあにぎやかにいただく”】☆ 鶏肉とさつまいもと蓮根の甘辛炒め スナッフエンドウのトマたま炒め 若布と胡瓜の酢の物 南瓜と小松菜のミルク味噌汁 エネルギー782kcal / 蛋白質33.2g 脂質26.0g / 塩分3.6g	札幌風おでん 帆立とさつま揚げ入り 厚揚げとブロッコリーのカレー炒め もやしと貝割れのゆかり和え エネルギー511kcal / 蛋白質24.9g 脂質13.6g / 塩分2.3g	エネルギー 1779kcal 蛋白質 78.6g 脂質 56.0g 塩分 8.4g
15日 (金)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 厚揚げときのこの煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(里芋・大根) エネルギー404kcal / 蛋白質17.6g 脂質5.6g / 塩分2.6g	和風チキン南蛮カレーライス ツナとコーンのサラダ 福神漬けとらっきょう漬け エネルギー577kcal / 蛋白質25.4g 脂質12.4g / 塩分3.3g	☆【霜月献立】☆ 秋鮭の五目太巻き寿司と さつまいもと黒胡麻の稲荷寿司と 炙り秋鯖の押し寿司 秋茄子の味噌しぎ 柚子わらび餅 味噌汁(えのき・ほうれん草) エネルギー725kcal / 蛋白質27.7g 脂質23.0g / 塩分3.1g	エネルギー 1706kcal 蛋白質 70.7g 脂質 41.0g 塩分 9.0g
	鱈の塩焼き 大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(白菜・玉葱) エネルギー403kcal / 蛋白質20.2g 脂質8.1g / 塩分1.7g	韓国 カムジャタン風煮込み (豚肉とじゃがいもの韓国味噌角煮) 青梗菜と筍の高菜炒め 韓国風卵スープ エネルギー579kcal / 蛋白質27.6g 脂質19.0g / 塩分3.0g	秋刀魚の塩焼き 大根おろし添え ひじきの信田煮 白菜と胡瓜のあちやら漬け 味噌汁(そうめん・赤板) エネルギー590kcal / 蛋白質24.7g 脂質25.0g / 塩分2.4g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 72.5g 脂質 52.1g 塩分 7.1g
17日 (日)	ひじき豆腐のオープン焼き ほうれん草の卵とじ 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(えのき・豆腐) エネルギー481kcal / 蛋白質16.3g 脂質15.4g / 塩分2.7g	プレインオムレツ チーズクリームソース マカロニサラダ 人参とレーズンのマリネ キャベツのコンソメスープ エネルギー583kcal / 蛋白質18.9g 脂質19.7g / 塩分1.8g	豚肉のしゃぶしゃぶ 焙煎胡麻ダレ 糸昆布と椎茸のしぐれ煮 大根と豆苗の柚子胡椒和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) エネルギー543kcal / 蛋白質24.5g 脂質20.8g / 塩分3.0g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 59.7g 脂質 55.9g 塩分 7.5g
	さつま揚げの生姜風味煮 白滝の五目炒め煮 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・大根) エネルギー410kcal / 蛋白質16.9g 脂質6.8g / 塩分2.7g	長崎県名物 皿うどん 大肉焼売 エネルギー617kcal / 蛋白質27.9g 脂質29.6g / 塩分2.5g	サーモンの塩焼き さっぱりレモンおろしソース 厚焼き卵添え 白菜と昆布の煮物 山芋とろろ 味噌汁(牛蒡・玉葱) エネルギー561kcal / 蛋白質28.5g 脂質15.9g / 塩分3.5g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 73.3g 脂質 52.3g 塩分 8.7g
19日 (火)	黒はんぺんと大根と卵のおでん 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜のわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・キャベツ) エネルギー431kcal / 蛋白質19.4g 脂質9.7g / 塩分2.8g	鶏肉の照り焼き 黄身おろし添え ずいきと竹輪の煮物 春雨の酢の物 味噌汁(玉葱・若布) エネルギー600kcal / 蛋白質28.9g 脂質19.2g / 塩分2.0g	☆【海鮮散らし寿司 1,980円】☆ 《通常食》 目鯛の煮付け 里芋の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(生海苔・厚揚げ) エネルギー515kcal 蛋白質30.8g 脂質9.4g / 塩分2.4g 《特別食 1,980円》 海鮮散らし寿司 (鮭・サーモン・鯛・鰯 鰹・しめ鯖・穴子・海老) 炊き合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(生海苔・厚揚げ) エネルギー674kcal 蛋白質41.1g 脂質17.0g / 塩分2.5g	エネルギー 1546kcal/ 1705kcal 蛋白質 79.1g/89.4g 脂質 38.3g/45.9g 塩分 7.2g/7.3g
	湯豆腐 豆乳味噌ダレ 白菜の煮物 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(玉葱・しめじ) エネルギー387kcal / 蛋白質15.3g 脂質5.1g / 塩分2.0g	コッペパンと麦焦がしロール ロールキャベツのグラタン風 トマトチーズ焼き 卵とブロッコリーのサラダ ドリンクサービス エネルギー693kcal / 蛋白質33.3g 脂質31.4g / 塩分3.1g	秋田県名物 きりたんぼ鍋風 さつまいもきんぴら 柚子なます エネルギー651kcal / 蛋白質23.2g 脂質16.7g / 塩分1.0g	エネルギー 1731kcal 蛋白質 71.8g 脂質 53.2g 塩分 6.1g

\* 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。  
 \* 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。