

3 月 予 定 献 立 表

令和7年3月21日～令和7年3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 (金) | 赤魚の生姜醤油焼き 高野豆腐の煮物 野沢菜大根おろし 梅干し 味噌汁(厚揚げ・椎茸) エネルギー409kcal / 蛋白質22.2g 脂質7.1g / 塩分1.9g | とろけるチーズのふわとろオムレツ 茄子とピーマンの味噌炒め ほうれん草とえのきの七味和え 味噌汁(里芋・玉葱) | 春キャベツの回鍋肉 小松菜としめじの中華煮 春雨の中華サラダ かき玉中華スープ | エネルギー 1641kcal 蛋白質 75.6g 脂質 59.5g 塩分 7.5g | |
| 22日 (土) | 玉葱天のオープン焼き じゃがいもとコーンの煮物 もやしと人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(えのき・牛蒡) エネルギー376kcal / 蛋白質11.1g 脂質3.0g / 塩分2.2g | 豚肉のオニオンバターソテー スパゲティサラダ 長いもと胡瓜の海苔酢和え 味噌汁(白菜・大根) | 【シンプル献立:焼き魚定食】 サーモンの照り焼き なます添え 筑前煮 ほうれん草のお浸し 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー513kcal / 蛋白質26.7g 脂質13.4g / 塩分2.1g | エネルギー 1521kcal 蛋白質 68.3g 脂質 39.0g 塩分 7.0g | |
| 23日 (日) | 湯豆腐 山椒そぼろ照りタレ 彩り野菜の卵とじ 人参と大根の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(椎茸・しめじ) エネルギー399kcal / 蛋白質16.8g 脂質6.9g / 塩分1.9g | 鰹の唐揚げ おろしポン酢添え ほうれん草と玉葱のそぼろ煮 くずし豆腐の葱塩和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) | 豚肉と春大根のやわらか角煮 蓮根の塩昆布炒め オクラとパプリカの土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) | エネルギー 1639kcal 蛋白質 87.4g 脂質 45.9g 塩分 7.2g | |
| 24日 (月) | 三角揚げのおでん風 ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(白菜・玉葱) エネルギー416kcal / 蛋白質12.5g 脂質10.0g / 塩分2.6g | 味噌バターラーメン 大根と貝割れの梅風味サラダ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー475kcal / 蛋白質25.7g 脂質15.0g / 塩分5.2g | ★【弥生献立】★ 桜鯛の麩焼き 桜花だし巻き卵添え キャベツと鶏肉の塩ダレ煮 菜の花とツナの和風和え 味噌汁(大根・長葱) エネルギー529kcal / 蛋白質31.6g 脂質15.7g / 塩分2.7g | エネルギー 1420kcal 蛋白質 69.8g 脂質 40.7g 塩分 11.2g | |
| 25日 (火) | 板わさど厚焼き卵 切り干し大根の煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(豆腐・油揚げ) エネルギー431kcal / 蛋白質17.4g 脂質8.2g / 塩分2.8g | 春野菜の和風八宝菜 海鮮大焼売 ブロッコリーとチーズのカレーマヨ和え | チキンカツ オニオンソース添え 里芋の梅味噌煮 味噌汁(しめじ・えのき) | エネルギー 1598kcal 蛋白質 89.7g 脂質 41.0g 塩分 9.2g | |
| 26日 (水) | 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 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(玉葱・大根) エネルギー398kcal / 蛋白質17.6g 脂質5.6g / 塩分2.6g | 背割れパンの海老フライサンドと 卵ポテトサンド グリーンサラダ 豆乳プリン ストロベリーソース ドリンクサービス エネルギー835kcal / 蛋白質29.4g 脂質40.0g / 塩分2.8g | 【シンプル献立:お造り定食】 鮭とサーモンのお造り 肉じゃが 漬物 味噌汁(厚揚げ・巻き麩) エネルギー504kcal / 蛋白質29.3g 脂質12.3g / 塩分1.9g | エネルギー 1738kcal 蛋白質 76.3g 脂質 57.9g 塩分 7.3g | |
| 27日 (木) | 鮓の塩焼き 卵の花の白味噌煮 ブロッコリーのおかか昆布和え 梅干し 味噌汁(大根・白菜) エネルギー407kcal / 蛋白質21.4g 脂質6.4g / 塩分2.1g | 北海道名物 鮓のザンギ(唐揚げ) ずいきときくらげの煮物 もずく酢 味噌汁(牛蒡・椎茸) | 梅しらすご飯 豚肉と春野菜の温しやぶ仕立て 大根と厚揚げの田楽味噌煮 味噌汁(玉葱・ほうれん草) | エネルギー 1648kcal 蛋白質 84.6g 脂質 47.3g 塩分 7.8g | |
| 28日 (金) | 湯豆腐 葱卵あんかけ 干びょうの煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー414kcal / 蛋白質16.2g 脂質7.4g / 塩分1.7g | 【シンプル献立:照り焼き定食】 鶏肉の照り焼き 大根とツナの煮物 小松菜とえのきの辛子和え 味噌汁(茄子・若布) エネルギー568kcal / 蛋白質29.1g 脂質19.7g / 塩分1.9g | 海老と彩り野菜のチリソースがけ 冬瓜と鶏肉の中華煮 胡瓜とザーサイの和え物 豆腐とえのきの中華スープ | エネルギー 1522kcal 蛋白質 74.7g 脂質 38.5g 塩分 7.0g | |
| 29日 (土) | 豆腐ハンバーグの生姜風味煮 青梗菜ときくらげの煮物 大根のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(しめじ・牛蒡) エネルギー388kcal / 蛋白質13.4g 脂質5.0g / 塩分2.7g | 鰹の葱味噌焼き 柚子おかもやし添え 糸昆布とさつま揚げの煮物 キャベツと胡瓜の柚子胡椒和え 味噌汁(大根・玉葱) | ★【三ヶ日牛ヒレステーキ 1,980円】★ 《通常食》 白身魚のソテー 新玉葱ソース 春野菜のミモザサラダ 春人参とクルミのマリネ ポタージュスープ エネルギー681kcal / 蛋白質32.9g 脂質23.9g / 塩分2.8g | 《特別食 1,980円》 三ヶ日牛ヒレステーキ 新玉葱ソース 春野菜のミモザサラダ 春人参とクルミのマリネ ポタージュスープ エネルギー671kcal / 蛋白質29.5g 脂質26.7g / 塩分2.8g | エネルギー 1532kcal/ 1522kcal 蛋白質 72.1g/68.7g 脂質 38.5g/41.3g 塩分 9.0g/9.0g |
| 30日 (日) | 温泉卵 海苔と天かすのせ 炒り豆腐 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・えのき) エネルギー474kcal / 蛋白質19.9g 脂質13.0g / 塩分2.1g | ★【春をあげよう】★ 春告魚 鰹の唐揚げ セリと春大根のみぞれ仕立て じゃがいものピリ辛そぼろ煮 スナップエンドウの梅おかもやし和え 赤だし味噌汁(春キャベツ・油揚げ) エネルギー790kcal / 蛋白質31.3g 脂質18.6g / 塩分2.1g | 焼き立て浜松餃子 かまぼこと春葱の卵とじ なめこと胡瓜の酢の物 味噌汁(ほうれん草・大根) | エネルギー 1817kcal 蛋白質 69.6g 脂質 45.7g 塩分 8.0g | |
| 31日 (月) | 鰹の照り焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し 若布と胡瓜の酢の物 梅干し 味噌汁(もやし・大根) エネルギー380kcal / 蛋白質21.6g 脂質4.1g / 塩分2.1g | たっぷり野菜の醤油焼きうどん パンパンジー風 生野菜サラダ | カキフライ タルタルソース添え 大豆と大根の煮物 カリフラワーの柚子マリネ 味噌汁(そうめん・えのき) | エネルギー 1543kcal 蛋白質 60.4g 脂質 45.4g 塩分 6.4g | |

* 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。