

4 月 予 定 献 立 表

令和7年4月1日～令和7年4月10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	
1日 (火)	湯豆腐 きのこおろしあんかけ 里芋の煮物 ほうれん草の海苔佃和え 梅干し 味噌汁(玉葱・白菜) エネルギー379kcal / 蛋白質14.6g 脂質4.5g / 塩分1.8g	★【酸味と香りで減塩】★ 鶏肉のレモン焼き ブロッコリーとナッツのヨーグルトサラダ添え じゃがいもの黒胡椒バターきんぴら 小松菜ともやしの胡麻酢和え カレースープ エネルギー553kcal / 蛋白質40.2g 脂質10.9g / 塩分1.7g	サーモンの粕漬焼き 露の青煮添え 蓮根のおかか煮 漬物 赤だし味噌汁(茄子・若布) エネルギー540kcal / 蛋白質26.2g 脂質14.2g / 塩分2.5g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 81.0g 脂質 29.6g 塩分 6.0g	
2日 (水)	子持ちししやも 冬瓜の煮物 オニオンスライス 梅干し 味噌汁(牛蒡・しめじ) エネルギー345kcal / 蛋白質12.1g 脂質4.7g / 塩分1.8g	4種のミックスサンドイッチ カラフルサラダ ベーコンと野菜のトマトスープ ドリンクサービス エネルギー878kcal / 蛋白質33.9g 脂質38.2g / 塩分4.8g	春の吹き寄せ肉じゃが ほうれん草と豆腐の卵とじ ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(大根・白菜) エネルギー534kcal / 蛋白質23.4g 脂質12.6g / 塩分2.2g	エネルギー 1757kcal 蛋白質 69.4g 脂質 55.5g 塩分 8.8g	
3日 (木)	ふんわりはんぺん田楽 五目大豆 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(豆腐・油揚げ) エネルギー403kcal / 蛋白質15.5g 脂質5.5g / 塩分2.4g	★【お花見弁当 1,320円】★ 春の吹き寄せ散らし寿司 鯖の西京焼き 厚焼き卵 桜花胡麻豆腐 三色団子 旬菜の土佐衣揚げ (海老・筍・春じゃがいも・たらの芽) 春キャベツのマスタード和え 春野菜の炊き合わせ フルーツ 新玉葱の清まし汁 エネルギー876kcal / 蛋白質42.0g 脂質22.5g / 塩分3.9g	牛肉と牛蒡のしぐれ煮 大根と長葱の煮物 白菜と昆布の甘酢漬 味噌汁(えのき・なめこ) エネルギー481kcal / 蛋白質24.2g 脂質12.0g / 塩分2.3g	エネルギー 1760kcal 蛋白質 81.7g 脂質 36.9g 塩分 8.2g	
4日 (金)	豆腐ハンバーグの照り焼き 高野豆腐の卵とじ インゲンのおかか和え 梅干し 味噌汁(しめじ・大根) エネルギー443kcal / 蛋白質18.3g 脂質8.7g / 塩分2.8g	浅瀬と青さ海苔の温かうどん 炒り鶏 わらび餅 黒蜜がけ 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19.2g 脂質3.6g / 塩分4.4g	★【二十四節気 清明献立】★ 桜海老の春色五目炊き込みご飯 桜鯛の天日塩焼き 大根おろし添え 蕪のせぼろ煮 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー561kcal / 蛋白質30.5g 脂質12.0g / 塩分2.3g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 68.0g 脂質 24.3g 塩分 9.5g	
5日 (土)	肉団子のおでん風 白滝ときくらげの煮物 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(えのき・玉葱) エネルギー408kcal / 蛋白質13.6g 脂質6.9g / 塩分2.3g	和風チキンカツ おろしポン酢添え 春雨と白菜の煮物 味噌汁(厚揚げ・椎茸) エネルギー560kcal / 蛋白質39.6g 脂質15.5g / 塩分3.0g	鯖の赤味噌煮 さつまいものレモン煮 蓮根と胡瓜のあちら漬 けんちん汁 エネルギー778kcal / 蛋白質28.7g 脂質5.1g / 塩分3.7g	エネルギー 1746kcal 蛋白質 81.9g 脂質 53.6g 塩分 8.4g	
6日 (日)	湯豆腐 とろろ昆布と天かすのせ 大根の炒め煮 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(白菜・玉葱) エネルギー383kcal / 蛋白質14.3g 脂質7.5g / 塩分1.4g	鯖の炊き込みご飯 春告魚 鯖の若狭焼き 柚子なます添え 春野菜の含め煮 菜の花の白和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) エネルギー507kcal / 蛋白質27.3g 脂質11.5g / 塩分2.5g	海老と春野菜の和風炒め 牛蒡とこんにやくの甘辛煮 ほうれん草としめじのわさび和え 味噌汁(巻き麩・若布) エネルギー474kcal / 蛋白質30.0g 脂質5.1g / 塩分3.7g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 71.6g 脂質 24.1g 塩分 7.6g	
7日 (月)	太刀魚の味噌醤油焼き ほうれん草とえのきの煮浸し 胡瓜ともやしの生姜和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・椎茸) エネルギー472kcal / 蛋白質19.9g 脂質15.5g / 塩分2.0g	ソース焼きそば 海藻サラダ マンゴープリン エネルギー525kcal / 蛋白質20.5g 脂質11.2g / 塩分3.6g	豚肉と春キャベツのすき煮 温泉卵 インゲンと人参の胡麻和え 味噌汁(そうめん・えのき) エネルギー669kcal / 蛋白質32.5g 脂質26.5g / 塩分2.4g	エネルギー 1666kcal 蛋白質 72.9g 脂質 53.2g 塩分 8.0g	
8日 (火)	絹厚揚げのおろし煮 糸昆布の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(もやし・牛蒡) エネルギー393kcal / 蛋白質11.8g 脂質7.4g / 塩分2.3g	★【シンプル献立:豚肉の西京焼き定食】★ 豚ロースの西京焼き 切り干し大根とさつま揚げの煮物 胡瓜と若布の酢の物 赤だし味噌汁(ほうれん草・油揚げ) エネルギー603kcal / 蛋白質28.4g 脂質23.4g / 塩分2.4g	★【旬魚の握り寿司 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の煮付け 里芋の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁(生海苔・花麩) エネルギー498kcal / 蛋白質30.4g 脂質8.1g / 塩分2.6g	《特別食 1,980円》 旬魚の握り寿司 (桜鯛・桜鱈・鯖・初鯉) 焼き合わせ 菜の花の辛子和え 味噌汁(生海苔・花麩) エネルギー627kcal / 蛋白質38.6g 脂質13.7g / 塩分2.9g	エネルギー 1494kcal / 1623kcal 蛋白質 70.6g/78.8g 脂質 38.9g/44.5g 塩分 7.3g/7.6g
9日 (水)	鯖の塩焼き 卵の花の煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 梅干し 味噌汁(大根・キャベツ) エネルギー492kcal / 蛋白質21.7g 脂質9.7g / 塩分1.9g	ミニフランスパンと大麦ロール カジキマグロのムニエルトマトソース ミモザサラダ ドリンクサービス エネルギー563kcal / 蛋白質35.3g 脂質19.6g / 塩分1.9g	山口県名物 鶏肉の山賊焼き 白菜と油揚げの煮物 春雨の酢の物 味噌汁(牛蒡・しめじ) エネルギー612kcal / 蛋白質29.4g 脂質19.9g / 塩分2.5g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 86.4g 脂質 49.2g 塩分 6.3g	
10日 (木)	野菜天の生姜風味煮 ずいきの煮物 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・もやし) エネルギー361kcal / 蛋白質11.5g 脂質4.4g / 塩分2.1g	鰯フライ タルソース添え がんもの五目煮 漬物 味噌汁(白菜・玉葱) エネルギー664kcal / 蛋白質24.3g 脂質25.9g / 塩分3.1g	★【シンプル献立:焼き魚定食】★ 春鰯の幽庵焼き 胡瓜のあちら漬添え ひじきと竹輪の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(厚揚げ・えのき) エネルギー521kcal / 蛋白質27.4g 脂質17.3g / 塩分2.4g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 63.2g 脂質 47.6g 塩分 7.6g	

* 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。