11　月　予　定　献　立　表

令和7年11月11日～令和7年11月20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
11日（火）	湯豆腐 ニラ卵あんかけ じゃがいものおかか煮 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁（キャベツ・大根）	鶏肉の竜田揚げ 冬瓜とえのきの煮物 ひじきと大葉の白和え 味噌汁（小松菜・玉葱）	鰆（かます）の塩焼き 大根おろし添え 高野豆腐の五目煮 胡瓜ともやしの磯和え 赤だし味噌汁（なめこ・若布）	エネルギー 1580kcal 蛋白質 75.9g 脂質 45.8g 塩分 7.6g
	エネルギー425kcal / 蛋白質17.4g 脂質6.7g / 塩分2.3g	エネルギー700kcal / 蛋白質29.4g 脂質29.2g / 塩分3.0g	エネルギー455kcal / 蛋白質29.1g 脂質9.9g / 塩分2.3g	
12日（水）	鯵の塩焼き 大豆と昆布の煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁（えのき・厚揚げ）	4種のミックスサンドイッチ ツナとコーンのサラダ カスタードプリン ドリンクサービス	山びこポークヒレ肉のムニエル 田楽味噌だれ添え キャベツとイカの煮物 春雨の和風サラダ 味噌汁（玉葱・椎茸）	エネルギー 1857kcal 蛋白質 90.0g 脂質 57.8g 塩分 8.9g
	エネルギー431kcal / 蛋白質22.9g 脂質8.2g / 塩分2.0g	エネルギー894kcal / 蛋白質33.3g 脂質38.2g / 塩分4.0g	エネルギー532kcal / 蛋白質33.8g 脂質11.4g / 塩分2.9g	
13日（木）	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁（牛蒡・しめじ）	**☆【誕生日祝い膳】☆** 桜海老としらすの紅白散らし寿司 里芋の白味噌煮 ほうれん草と椎茸のお浸し 味噌汁（豆腐・若布）	国産牛肉の焼き肉と野菜炒め ずいきと竹輪の煮物 カニカマと胡瓜の酢の物 味噌汁（大根・白菜）	エネルギー 1629kcal 蛋白質 66.2g 脂質 42.1g 塩分 9.3g
	エネルギー450kcal / 蛋白質16.4g 脂質7.9g / 塩分2.4g	エネルギー521kcal / 蛋白質25.4g 脂質4.5g / 塩分4.4g	エネルギー658kcal / 蛋白質24.4g 脂質29.7g / 塩分2.5g	
14日（金）	太刀魚の味醂醤油焼き ほうれん草の卵とじ 大根のしそ昆布和え 味噌汁（厚揚げ・キャベツ）	浅利と青さ海苔の温かうどん 赤だし肉豆腐 みたらし白玉団子 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	**☆【霜月献立】☆** 三河地鶏のきりたんぽ鍋風 秋野菜のきんぴら 小松菜のクルミ味噌和え 漬物	エネルギー 1799kcal 蛋白質 73.6g 脂質 48.0g 塩分 10.9g
	エネルギー495kcal / 蛋白質20.8g 脂質17.0g / 塩分2.1g	エネルギー645kcal / 蛋白質26.0g 脂質12.1g / 塩分5.8g	エネルギー659kcal / 蛋白質26.8g 脂質18.9g / 塩分3.0g	
15日（土）	絹厚揚げの味噌田楽 白滝の五目炒め煮 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁（白菜・大根）	鰈の煮付け 大根のそぼろ煮 もやしとほうれん草の辛子和え 味噌汁（オクラ・とろろ昆布）	5種の魚介のシーフードカレー マカロニサラダと生野菜サラダ パイナップルヨーグルト 福神漬けとらっきょう漬け	エネルギー 1687kcal 蛋白質 81.1g 脂質 29.9g 塩分 8.6g
	エネルギー422kcal / 蛋白質12.2g 脂質8.7g / 塩分2.1g	エネルギー458kcal / 蛋白質32.0g 脂質5.2g / 塩分2.7g	エネルギー807kcal / 蛋白質36.9g 脂質16.0g / 塩分3.8g	
16日（日）	甘酢肉団子と厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁（しめじ・椎茸）	鶏肉の照り焼き 黄身おろし添え おからとツナの煮物 漬物 味噌汁（キャベツ・玉葱）	戻り鰹と寒鰤のお造り 肉じゃが ほうれん草と油揚げの胡麻和え 味噌汁（茄子・えのき）	エネルギー 1620kcal 蛋白質 81.8g 脂質 51.2g 塩分 6.1g
	エネルギー461kcal / 蛋白質17.5g 脂質11.3g / 塩分2.2g	エネルギー568kcal / 蛋白質29.7g 脂質20.6g / 塩分2.3g	エネルギー591kcal / 蛋白質34.6g 脂質19.3g / 塩分1.6g	
17日（月）	鯖の塩焼き 白菜の煮物 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁（豆腐・大根）	大和芋とろろと温泉卵の温かそば 鶏肉と牛蒡の胡麻煮 黒糖わらび餅と抹茶わらび餅 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	広島県産カキフライ タルタルソース添え ひじきと大豆の煮物 オクラとえのきのおかか和え 味噌汁（巻き麸・若布）	エネルギー 1766kcal 蛋白質 64.5g 脂質 54.7g 塩分 7.9g
	エネルギー497kcal / 蛋白質18.8g 脂質18.5g / 塩分1.8g	エネルギー611kcal / 蛋白質25.4g 脂質10.8g / 塩分3.4g	エネルギー658kcal / 蛋白質20.3g 脂質25.4g / 塩分2.7g	
18日（火）	さつま揚げの生姜風味煮 小松菜と油揚げの煮浸し キャベツの青じそ和え 味噌汁（玉葱・えのき）	**☆【フレイル予防】☆** さつまいもと栗の秋色炊き込みご飯 鱈のたっぷりきのこあんかけ 豆腐と長葱の卵とじ 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁（じゃがいも・大根）	山形県名物 牛肉と里芋の芋煮風 茄子とピーマンの味噌炒め 豆苗ともやしの塩昆布和え 味噌汁（ほうれん草・油揚げ）	エネルギー 1626kcal 蛋白質 77.3g 脂質 40.2g 塩分 8.7g
	エネルギー413kcal / 蛋白質17.6g 脂質6.6g / 塩分2.6g	エネルギー636kcal / 蛋白質32.8g 脂質12.3g / 塩分3.4g	エネルギー577kcal / 蛋白質26.9g 脂質21.3g / 塩分2.7g	
19日（水）	湯豆腐 坦々胡麻だれ がんもの煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁（もやし・牛蒡）	バターロールと胡麻ロール ベーコンとほうれん草のオムレツ クリームソース添え グリーンサラダ リンゴ酢と白桃のゼリー ドリンクサービス	鰆の西京味噌煮 蓮根と椎茸の醤油麹炒め ブロッコリーとコーンの七味マヨ和え 味噌汁（白菜・玉葱）	エネルギー 1750kcal 蛋白質 83.3g 脂質 65.7g 塩分 8.3g
	エネルギー469kcal / 蛋白質19.8g 脂質13.6g / 塩分2.5g	エネルギー697kcal / 蛋白質33.3g 脂質36.5g / 塩分3.2g	エネルギー584kcal / 蛋白質30.2g 脂質15.6g / 塩分2.6g	
20日（木）	三角揚げのおでん風 糸こんにゃくの煮物 オクラの梅和え 味噌汁（大根・キャベツ）	サーモンの塩焼き 大根おろし添え 白菜と厚揚げの煮物 キャベツと玉葱の生姜酢和え 赤だし味噌汁（しめじ・椎茸）	**☆【うな重御膳 2,200円】☆** 《通常食》 目鯛の照り焼き なます添え 卵豆腐 春菊とえのきのお浸し 清まし汁（とろろ昆布・麸） 《特別食 2,200円》 うな重 卵豆腐 春菊とえのきのお浸し 奈良漬け 肝吸い	エネルギー 1402kcal/1805kcal 蛋白質 68.5g/84.4g 脂質 38.8g/60.2g 塩分 5.5g/7.8g
	エネルギー401kcal / 蛋白質11.6g 脂質9.8g / 塩分2.1g	エネルギー503kcal / 蛋白質25.6g 脂質16.7g / 塩分1.6g	通常食：エネルギー498kcal 蛋白質31.3g 脂質12.3g / 塩分1.8g 特別食：エネルギー901kcal 蛋白質47.2g 脂質33.7g / 塩分4.1g	

＊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。
＊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。