

# 1月予定献立表

令和8年1月1日～令和8年1月10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
1日 (木)	★【正月料理 690円】★ 関東風雑煮 清まし仕立て 鮭の幽庵焼き 日の出かまぼこ 錦玉子 わかさぎ甘露煮  ※選べます献立、モーニングセットはございません エネルギー 566kcal / 蛋白質 36.8g 脂質 14.2g / 塩分 3.4g	★【正月料理 1,540円】★ 尾頭付き鯛の天日塩焼き 栗きんとん添え 筍と蕗の炊き合せ 海老と菜の花の黄身酢がけ 桜椀	★【正月料理 2,750円】★ 祝い赤飯 (新春 松花堂祝い盛り) 鮭・鯛の紅白お造り盛り合わせ 海老と帆立の艶煮と炊き合せ 鯛の照り焼き 数の子 伊達巻き 黒豆蜜煮 鶏肉の八幡巻き 鴨ロースト 豚肉の角煮 紅白なます 菜の花の柚子和え 甘味盛り合わせ(イチゴ・花餅・甘酒羊かん)  エネルギー 1148kcal / 蛋白質 75.9g 脂質 35.1g / 塩分 3.8g	エネルギー 2194kcal 蛋白質 138.7g 脂質 55.0g 塩分 9.4g
2日 (金)	★【正月料理 690円】★ 京風雑煮 西京味噌仕立て 鰯の麹焼き 松風焼き 金柑蜜煮 にしん昆布巻き  ※選べます献立、モーニングセットはございません エネルギー 529kcal / 蛋白質 21.0g 脂質 8.9g / 塩分 3.5g	★【正月料理 1,540円】★ 迎春 吹き寄せ散らし寿司 六大方里芋と道明寺麩の炊き合せ ほうれん草の更紗和え 赤だし味噌汁(なめこ・若布)	★【正月料理 2,200円】★ うな重 胡麻豆腐 もずく白雪 奈良漬け 清まし汁(浜名湖ぶち海苔)	エネルギー 2005kcal 蛋白質 94.4g 脂質 51.1g 塩分 9.6g
3日 (土)	★【正月料理 690円】★ 静岡ご当地雑煮 鰯と海苔の香り 鰯の西京焼き 五色砧巻き さつまいも甘露煮 お多福豆  ※選べます献立、モーニングセットはございません エネルギー 437kcal / 蛋白質 17.7g 脂質 1.7g / 塩分 2.4g	★【正月料理 1,540円】★ 静岡ブランド和牛(ダイヤモンドフジ) ヒレステーキトリュフソース添え カラフルサラダ フルーツ(キウイ・オレンジ) コーンクリームスープ	★【正月料理 2,200円】★ 本鮓・寒鯛・サーモン・鰯・甘海老のお造り 煮しめ 春菊とえのきのお浸し 味噌汁(豆腐・油揚げ)	エネルギー 1696kcal 蛋白質 88.8g 脂質 41.4g 塩分 7.9g
4日 (日)	ひじき豆腐のオーブン焼き 冬瓜の煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁(大根・油揚げ)  エネルギー 456kcal / 蛋白質 14.1g 脂質 14.8g / 塩分 2.4g	真鯛の煮付け 切り干し大根と竹輪の煮物 めかぶとえのきの酢の物 味噌汁(厚揚げ・白菜)	国産牛肉と冬野菜のビーフカレー ソナとコーンのサラダ ミルクプリン ストロベリーソース 福神漬けたらっつきよう漬け	エネルギー 1774kcal 蛋白質 65.7g 脂質 55.7g 塩分 8.7g
5日 (月)	野菜天の生姜風味煮 高野豆腐の卵とじ キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(えのき・牛蒡)  エネルギー 396kcal / 蛋白質 15.0g 脂質 6.4g / 塩分 2.4g	香川県名物 しつぼくうどん 揚げ茄子とビーマンのそぼろ煮 さつまいもようかん  カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー 650kcal / 蛋白質 22.8g 脂質 12.0g / 塩分 3.8g	★【二十四節氣 小寒献立】★ 牡蠣と寒鯛の味噌バターホイル焼き 春菊としらすの山椒炒め 柿なます 味噌汁(大根・白菜)	エネルギー 1631kcal 蛋白質 65.9g 脂質 38.0g 塩分 9.5g
6日 (火)	豆腐ハンバーグの照り焼き じゃがいもとコーンの煮物 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(白菜・椎茸)  エネルギー 421kcal / 蛋白質 14.8g 脂質 5.1g / 塩分 2.4g	★【高血圧予防メニュー】★ 鮭の唐揚げ 野菜たっぷり甘酢あんかけ 大根の海苔の和風サラダ リンゴヨーグルト 味噌汁(さつまいも・玉葱)  エネルギー 720kcal / 蛋白質 30.6g 脂質 25.1g / 塩分 3.0g	五目炊き込みご飯 奈良県名物 飛鳥鍋風 きくらげとニラの卵とじ 昆布と玉葱のわさび酢和え  エネルギー 709kcal / 蛋白質 35.1g 脂質 22.9g / 塩分 3.1g	エネルギー 1850kcal 蛋白質 80.5g 脂質 53.1g 塩分 8.5g
7日 (水)	肉団子と大根の旨煮 卯の花の煮物 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)  エネルギー 416kcal / 蛋白質 15.8g 脂質 7.3g / 塩分 2.4g	4種のミックスサンddie グリーンサラダ コーンクリームスープ ドリンクサービス  エネルギー 802kcal / 蛋白質 31.4g 脂質 32.8g / 塩分 4.8g	★【人日の節句 七草粥膳】★ 七草粥 寒鯛の照り焼き 厚焼き卵添え 筑前煮 漬物3種盛り  エネルギー 568kcal / 蛋白質 27.8g 脂質 18.8g / 塩分 2.4g	エネルギー 1785kcal 蛋白質 75.0g 脂質 58.9g 塩分 9.6g
8日 (木)	鮭の塩焼き ほうれん草とえのきの煮浸し オニオングラムス 味噌汁(豆腐・白菜)  エネルギー 356kcal / 蛋白質 19.1g 脂質 4.3g / 塩分 1.6g	五目あんかけ焼きそば 水餃子スープ 杏仁豆腐	国産牛肉のしぐれ煮 がんものみぞれ煮 プロッコリーのチーズおかか和え 味噌汁(白菜・玉葱)  エネルギー 646kcal / 蛋白質 26.7g 脂質 29.3g / 塩分 2.3g	エネルギー 1682kcal 蛋白質 71.1g 脂質 59.0g 塩分 8.0g
9日 (金)	湯豆腐 大和芋とろろがけ 糸昆布の煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁(厚揚げ・大根)  エネルギー 406kcal / 蛋白質 15.3g 脂質 7.1g / 塩分 1.9g	鶏肉のスパイス唐揚げ 牛蒡とチーズのマカロニサラダ 長いもとニラの香味和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	★【握り寿司御膳 2,200円】★ 《通常食》 鰯の幽庵焼き 厚焼き卵添え 蕪と貝柱の煮物 菜の花の白和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)  エネルギー 484kcal 蛋白質 35.0g 脂質 25.2g / 塩分 2.5g	エネルギー 1574kcal / 1854kcal 蛋白質 89.5g / 102.2g 脂質 31.7g / 52.5g 塩分 7.3g / 8.9g
10日 (土)	絹厚揚げのおりし煮 白滷とくらげの煮物 カリフラワーと枝豆の柚子和え 味噌汁(玉葱・しめじ)  エネルギー 393kcal / 蛋白質 12.8g 脂質 8.0g / 塩分 1.3g	カニ玉 甘酢あんかけ 青梗菜とイカの上湯煮 胡瓜とかまぼこのナムル 若布の中華スープ  エネルギー 638kcal / 蛋白質 30.8g 脂質 27.4g / 塩分 4.1g	金目鯛の塩焼き 大根おろし添え ひじきと大豆の煮物 ほうれん草の柚子浸し 味噌汁(里芋・えのき)  エネルギー 476kcal / 蛋白質 26.2g 脂質 11.4g / 塩分 2.1g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 69.8g 脂質 46.8g 塩分 7.5g

\* 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。