

12月予定献立表

令和6年12月1日～令和6年12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 (日)	鱈の幽庵焼き 卵の花の煮物 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(白菜・厚揚げ) エネルギー390kcal / 蛋白質20.7g 脂質5.7g / 塩分2.0g	宮城県名物 はらこ飯風散らし寿司 切り干し大根と竹輪の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー667kcal / 蛋白質35.0g 脂質18.4g / 塩分3.5g	赤飯 豚肉と白菜の塩昆布しゃぶしゃぶ 里芋のおかか味噌煮 味噌汁(茄子・油揚げ) エネルギー619kcal / 蛋白質26.6g 脂質18.7g / 塩分3.9g	エネルギー 1676kcal 蛋白質 82.3g 脂質 42.8g 塩分 9.1g
	肉団子のおでん風 五目大豆 ほうれん草の海苔佃和え 梅干し 味噌汁(えのき・キャベツ) エネルギー408kcal / 蛋白質15.8g 脂質6.2g / 塩分2.6g	キムチチゲうどん(キムチ鍋風うどん) 糸寒天と海藻のサラダ エネルギー587kcal / 蛋白質25.6g 脂質24.4g / 塩分3.6g	トロ鱈の照り焼き 胡瓜の梅鯉和え添え きのこと油揚げの煮浸し キャベツと柚子の甘酢漬け 味噌汁(大根・玉葱) エネルギー421kcal / 蛋白質23.6g 脂質5.9g / 塩分2.1g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 65.0g 脂質 36.5g 塩分 8.3g
3日 (火)	温泉卵 和風だしがけ 大根の炒め煮 胡瓜ともやしの生姜和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・牛蒡) エネルギー420kcal / 蛋白質17.0g 脂質11.2g / 塩分1.8g	フランス郷土料理 コック・オ・ヴァン (鶏肉の赤ワイン煮込み) さつまいもの豆乳バターソース焼き 白菜のトマトスープ エネルギー930kcal / 蛋白質43.4g 脂質43.9g / 塩分2.9g	★【冬の味覚 寒鯉味わい和膳 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 寒鯉と冬大根の炊き込みご飯 鯖の煮付け 寒鯉と冬大根の炊き込みご飯 寒鯉とサーモンのお造り 凍み豆腐と旬菜の味噌煮 春菊の辛子胡麻和え 長葱のかき玉汁 エネルギー610kcal / 蛋白質32.7g 脂質14.3g / 塩分3.5g	エネルギー 1960kcal/ 2223kcal 蛋白質 93.1g/106.8g 脂質 69.4g/94.6g 塩分 8.2g/8.2g
	豆腐ハンバーグの照り焼き ほうれん草とえのきの煮浸し カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(大根・白菜) エネルギー389kcal / 蛋白質14.6g 脂質4.9g / 塩分2.5g	クルミパンと胚芽ロール シーフードクリームシチュー グリーンサラダ ドリンクサービス エネルギー654kcal / 蛋白質32.6g 脂質27.5g / 塩分3.8g	カジキマグロの塩麹焼き 大根おろし添え 白菜とえのきの生差煮 牛蒡のピーナッツ和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) エネルギー487kcal / 蛋白質27.6g 脂質9.6g / 塩分3.0g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 74.8g 脂質 42.0g 塩分 9.3g
5日 (木)	湯豆腐 しそ味噌がけ 糸昆布の煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(キャベツ・椎茸) エネルギー398kcal / 蛋白質14.9g 脂質6.3g / 塩分3.2g	鯉のソテー マッシュルームの ガーリックバターソース 豆腐とブロッコリーのサラダ 蓮根と玉葱のマリネ コンソメスープ エネルギー510kcal / 蛋白質29.7g 脂質11.2g / 塩分2.6g	鶏肉の味噌漬け唐揚げ 茄子の七味とろろ昆布煮 春雨の酢の物 味噌汁(そうめん・えのき) エネルギー756kcal / 蛋白質29.4g 脂質30.3g / 塩分3.0g	エネルギー 1664kcal 蛋白質 74.0g 脂質 47.8g 塩分 8.8g
	絹厚揚げのおろし煮 高野豆腐の卵とじ 人参とほうれん草の胡麻和え 梅干し 味噌汁(しめじ・キャベツ) エネルギー424kcal / 蛋白質15.3g 脂質10.0g / 塩分1.9g	寒鯖と冬大根の竜田揚げ ひじきとさつま揚げの煮物 きくらげと豆苗の酢の物 味噌汁(ほうれん草・玉葱) エネルギー786kcal / 蛋白質28.4g 脂質36.9g / 塩分2.4g	和牛のすき焼き風煮 温泉卵 胡瓜と梅芽サイの和え物 味噌汁(牛蒡・油揚げ) エネルギー577kcal / 蛋白質32.5g 脂質18.0g / 塩分2.3g	エネルギー 1767kcal 蛋白質 76.2g 脂質 64.8g 塩分 6.6g
7日 (土)	子持ちししゃも 白滝ときくらげの炒め煮 インゲンのおかか和え 梅干し 味噌汁(玉葱・白菜) エネルギー356kcal / 蛋白質13.1g 脂質6.3g / 塩分1.9g	和風オムレツ 明太きのこダレ 彩り野菜の和風マカロニサラダ じゃがいもの塩昆布和え 味噌汁(キャベツ・厚揚げ) エネルギー675kcal / 蛋白質29.7g 脂質22.4g / 塩分3.0g	★【二十四節気 大雪献立】★ 牡蠣と海老と冬野菜の天麩羅 わさびとろろ温奴 白菜とめかぶの和え物 赤だし味噌汁(椎茸・えのき) エネルギー501kcal / 蛋白質21.1g 脂質12.3g / 塩分2.1g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 63.9g 脂質 41.0g 塩分 7.0g
	野菜天の生姜風味煮 ずいきの煮物 オニオンライス 梅干し 味噌汁(豆腐・えのき) エネルギー372kcal / 蛋白質11.4g 脂質5.0g / 塩分2.2g	鶏肉の西京粕漬焼き 焼き麩とときのこの卵とじ 切り干し大根と貝割れの辛子ポン酢和え 味噌汁(生海苔・花麩) エネルギー608kcal / 蛋白質31.9g 脂質20.1g / 塩分2.5g	白身魚のソテー トマト大葉ソース 冬大根と厚揚げの煮物 ほうれん草とハムの胡麻和え 味噌汁(玉葱・若布) エネルギー550kcal / 蛋白質29.2g 脂質17.7g / 塩分3.4g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 72.5g 脂質 42.8g 塩分 8.1g
9日 (月)	鯖の塩焼き 冬瓜の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(もやし・厚揚げ) エネルギー494kcal / 蛋白質18.5g 脂質18.8g / 塩分2.0g	ソース焼きそば ミモザサラダ エネルギー519kcal / 蛋白質17.3g 脂質21.0g / 塩分2.2g	サーモンと茄子のきのこみぞれ煮 糸こんにやくと蓮根の炒り煮 ブロッコリーとコーンの梅マヨ和え 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー618kcal / 蛋白質28.8g 脂質20.5g / 塩分2.6g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 64.6g 脂質 60.3g 塩分 6.9g
	湯豆腐 梅鯉のせ 里芋の煮物 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(牛蒡・油揚げ) エネルギー386kcal / 蛋白質14.0g 脂質5.7g / 塩分1.7g	★【腸活ケアメニュー】★ 麦ご飯 手作り鶏つくねと5種のきのこの とろろ地鶏だし鍋風 五菜きんぴら 胡瓜とめかぶのわさび酢和え エネルギー518kcal / 蛋白質29.3g 脂質6.3g / 塩分1.9g	カニ玉 甘酢あんかけ 冬キャベツと春雨の麻婆煮 杏仁豆腐 若布の中華スープ エネルギー731kcal / 蛋白質29.7g 脂質28.5g / 塩分3.5g	エネルギー 1635kcal 蛋白質 73.0g 脂質 40.5g 塩分 7.1g

- * 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。