

# 7月予定献立表

令和7年7月21日～令和7年7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<br>(月) | 鯉の照り焼き<br>高野豆腐の煮物<br>切り干し大根の甘酢漬け<br>味噌汁(椎茸・キャベツ)            | 釜揚げしらすとおろしのぶっかけそば<br>根菜の味噌そぼろ煮<br>ミニ今川焼き<br><br>カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。<br>エネルギー520kcal / 蛋白質24.5g<br>脂質5.2g / 塩分3.8g             | ★【海の日献立】★<br>海の幸の散らし寿司<br>(鮭・サーモン・鯉・海老・煮穴子)<br>海鮮ゴーヤチャンプルー<br>赤だし味噌汁(生海苔・花魁)<br>エネルギー597kcal / 蛋白質39.2g<br>脂質13.1g / 塩分2.4g                                                                                                        | エネルギー<br>1499kcal<br>蛋白質 85.6g<br>脂質 22.2g<br>塩分 7.8g                                        |
|            | エネルギー382kcal / 蛋白質21.9g<br>脂質3.9g / 塩分1.6g                  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |
| 22日<br>(火) | 板わさと厚焼き卵<br>ほうれん草と油揚げの煮浸し<br>インゲンの生姜和え<br>味噌汁(豆腐・大根)        | ★【二十四節気 大暑献立】★<br>夏穴子と海老と野菜の天麩羅<br>卵豆腐<br>胡瓜と糸寒天の胡麻酢和え<br>味噌汁(白菜・玉葱)<br>エネルギー536kcal / 蛋白質22.4g<br>脂質16.7g / 塩分2.3g            | カジキマグロの七味麴焼き なます添え<br>里芋と竹輪の煮物<br>人参とほうれん草のピーナッツ和え<br>味噌汁(厚揚げ・若布)<br>エネルギー530kcal / 蛋白質30.4g<br>脂質11.8g / 塩分2.7g                                                                                                                   | エネルギー<br>1505kcal<br>蛋白質 71.6g<br>脂質 37.3g<br>塩分 8.1g                                        |
|            | エネルギー439kcal / 蛋白質18.9g<br>脂質8.8g / 塩分3.1g                  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |
| 23日<br>(水) | 豆腐ハンバーグの生姜風味煮<br>卵の花の白味噌煮<br>オクラのお浸し<br>味噌汁(えのき・しめじ)        | 3種のロールパンサンド<br>(ハム卵・海老ポテト・ツナサラダ)<br>枝豆とチーズのサラダ<br>彩り果実の寒天寄せ<br>ドリンクサービス<br>エネルギー745kcal / 蛋白質35.5g<br>脂質33.2g / 塩分3.4g         | ★【シンプル献立・煮魚定食】★<br>鯛のあら炊き<br>揚げだし豆腐<br>ほうれん草のおかかポン酢和え<br>味噌汁(茄子・椎茸)<br>エネルギー573kcal / 蛋白質30.5g<br>脂質16.0g / 塩分2.7g                                                                                                                 | エネルギー<br>1764kcal<br>蛋白質 83.0g<br>脂質 56.8g<br>塩分 8.7g                                        |
|            | エネルギー446kcal / 蛋白質17.0g<br>脂質7.6g / 塩分2.6g                  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |
| 24日<br>(木) | 鰯の塩焼き<br>干びょうの煮物<br>若布と胡瓜の酢の物<br>味噌汁(もやし・大根)                | 和牛メンチカツとカニクリームコロッケ<br>蓮根とひじきの信田煮<br>こんにやくと葱の酢味噌和え<br>味噌汁(小松菜・牛蒡)<br>エネルギー612kcal / 蛋白質15.9g<br>脂質24.8g / 塩分3.3g                | 鶏肉の八丁味噌そぼろ丼<br>和風スパゲティサラダ<br>漬物<br>味噌汁(玉葱・えのき)<br>エネルギー689kcal / 蛋白質37.7g<br>脂質24.8g / 塩分3.3g                                                                                                                                      | エネルギー<br>1710kcal<br>蛋白質 73.6g<br>脂質 53.6g<br>塩分 7.6g                                        |
|            | エネルギー409kcal / 蛋白質20.0g<br>脂質7.9g / 塩分1.9g                  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |
| 25日<br>(金) | 冷奴 生姜味噌だれ<br>五目野菜の卵とじ<br>人参と大根の塩昆布和え<br>味噌汁(牛蒡・えのき)         | ★【豚しゃぶで夏バテ対策！】★<br>豚しゃぶのピリ辛特製葱ソース<br>じゃがいもとツナの煮物<br>ブロッコリーのレモンマリネ<br>オクラのかき玉味噌汁<br>エネルギー674kcal / 蛋白質31.2g<br>脂質26.6g / 塩分2.9g | 桜海老と枝豆の炊き込みご飯<br>鮎の塩焼き 厚焼き卵添え<br>切り干し大根と白滝の煮物<br>味噌汁(しめじ・白菜)<br>エネルギー492kcal / 蛋白質25.0g<br>脂質12.1g / 塩分2.8g                                                                                                                        | エネルギー<br>1582kcal<br>蛋白質 72.9g<br>脂質 45.2g<br>塩分 8.2g                                        |
|            | エネルギー416kcal / 蛋白質16.7g<br>脂質6.5g / 塩分2.5g                  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |
| 26日<br>(土) | 温泉卵 海苔と天かすのせ<br>大根の煮物<br>カリフラワーとコーンの胡麻和え<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)   | 鯖の西京味噌煮<br>五菜きんぴら<br>漬物<br>味噌汁(えのき・玉葱)<br>エネルギー755kcal / 蛋白質27.8g<br>脂質30.6g / 塩分3.1g                                          | 海鮮八宝菜<br>大肉焼売<br>枝豆と胡瓜の中華和え<br>エネルギー584kcal / 蛋白質34.4g<br>脂質17.3g / 塩分2.4g                                                                                                                                                         | エネルギー<br>1793kcal<br>蛋白質 79.3g<br>脂質 60.8g<br>塩分 7.2g                                        |
|            | エネルギー454kcal / 蛋白質17.1g<br>脂質12.9g / 塩分1.7g                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |
| 27日<br>(日) | 玉葱たのオープン焼き<br>里芋の煮物<br>ブロッコリーのおかか昆布和え<br>味噌汁(しめじ・もやし)       | ★【シンプル献立・ローズ豚カツ定食】★<br>ローズ豚カツ<br>茄子和ピーマンの胡麻醤油炒め<br>赤だし味噌汁(豆腐・若布)<br>エネルギー892kcal / 蛋白質39.2g<br>脂質44.8g / 塩分3.1g                | 銀ひらすの照り焼き 胡瓜の梅昆布和え添え<br>大豆と根菜の煮物<br>小松菜とえのきのわさび和え<br>味噌汁(なめこ・オクラ)<br>エネルギー471kcal / 蛋白質28.3g<br>脂質10.1g / 塩分2.3g                                                                                                                   | エネルギー<br>1703kcal<br>蛋白質 79.0g<br>脂質 57.9g<br>塩分 7.2g                                        |
|            | エネルギー340kcal / 蛋白質11.5g<br>脂質3.0g / 塩分1.8g                  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |
| 28日<br>(月) | 三角揚げのおでん風<br>炒り豆腐<br>キャベツのなめたけ和え<br>味噌汁(大根・白菜)              | 大葉のチーズのシーフードスパゲティ<br>夏の彩り野菜サラダ<br>ミルクプリン ブルーベリーソース<br>エネルギー673kcal / 蛋白質28.5g<br>脂質31.5g / 塩分3.5g                              | ひき肉とじゃがいもの和風オムレツ<br>大根と鶏肉のポン酢煮<br>山芋とろろ<br>味噌汁(ほうれん草・油揚げ)<br>エネルギー616kcal / 蛋白質30.1g<br>脂質23.3g / 塩分2.2g                                                                                                                           | エネルギー<br>1720kcal<br>蛋白質 72.9g<br>脂質 65.8g<br>塩分 8.0g                                        |
|            | エネルギー431kcal / 蛋白質14.3g<br>脂質11.0g / 塩分2.3g                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |
| 29日<br>(火) | 赤魚の生姜醤油焼き<br>白菜の味噌煮<br>野沢菜大根おろし<br>味噌汁(厚揚げ・しめじ)             | 鶏肉の粕漬焼き<br>がんものきのこあんかけ<br>春雨の和風サラダ<br>味噌汁(大根・玉葱)<br>エネルギー632kcal / 蛋白質31.2g<br>脂質23.2g / 塩分2.6g                                | ★【みっかび牛ヒレステーキ 1,980円】★<br>《通常食》 白身魚のソテー<br>大葉わさびソース<br>グリーンサラダ<br>トマトと茗荷のマリネ<br>コンソメスープ<br>《特別食 1,980円》<br>みっかび牛ヒレステーキ<br>大葉わさびソース<br>グリーンサラダ<br>トマトと茗荷のマリネ<br>フルーツ(スイカ)<br>コンソメスープ<br>エネルギー590kcal / 蛋白質27.2g<br>脂質17.0g / 塩分2.5g | エネルギー<br>1630kcal/<br>1670kcal<br>蛋白質<br>78.6g/75.6g<br>脂質<br>45.6g/51.4g<br>塩分<br>7.2g/7.2g |
|            | エネルギー408kcal / 蛋白質20.2g<br>脂質5.4g / 塩分2.1g                  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |
| 30日<br>(水) | 鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん<br>厚揚げときのこの煮物<br>もやしと人参の辛子和え<br>味噌汁(白菜・牛蒡) | 揚げたてカレーパンと<br>フレンチトースト マンゴークリーム<br>ツナとコーンのサラダ<br>ジャスミン風味ゼリー レモンシロップ<br>ドリンクサービス<br>エネルギー878kcal / 蛋白質25.5g<br>脂質37.1g / 塩分3.0g | 豚肉のトンテキだれ焼肉<br>糸昆布と筍のしぐれ煮<br>胡瓜となめこのおろし酢和え<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)<br>エネルギー503kcal / 蛋白質26.2g<br>脂質12.3g / 塩分2.9g                                                                                                                         | エネルギー<br>1785kcal<br>蛋白質 70.1g<br>脂質 55.2g<br>塩分 8.5g                                        |
|            | エネルギー406kcal / 蛋白質18.4g<br>脂質5.8g / 塩分2.6g                  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |
| 31日<br>(木) | 冷奴 刻みたくあん和大葉のせ<br>ひじきの煮物<br>ほうれん草のおかか和え<br>味噌汁(玉葱・えのき)      | ★【土用の二の丑 鰻くし膳 ¥1,650】★<br>うな井<br>う巻き卵<br>うざく<br>清まし汁(もずく・赤板)<br>エネルギー818kcal / 蛋白質44.5g<br>脂質33.6g / 塩分3.5g                    | サーモンの幽庵焼き 夏野菜の寒天寄せ添え<br>ずいきと突きこんにやくの煮物<br>インゲンとえのきの梅和え<br>味噌汁(巻き麩・若布)<br>エネルギー495kcal / 蛋白質25.4g<br>脂質13.5g / 塩分2.6g                                                                                                               | エネルギー<br>1679kcal<br>蛋白質 84.4g<br>脂質 53.0g<br>塩分 7.8g                                        |
|            | エネルギー366kcal / 蛋白質14.5g<br>脂質5.9g / 塩分1.7g                  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |

\* 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。