

# 1 月 予 定 献 立 表

令和7年1月11日～令和7年1月20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
11日 (土)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 白菜の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・キャベツ) エネルギー411kcal / 蛋白質14.8g 脂質6.2g / 塩分2.0g	★【鏡開き】★ 寒鯖の塩焼き 大根おろし添え 椎茸と根菜の煮物 焼き餅と栗のお汁粉 味噌汁(ほうれん草・玉葱) エネルギー802kcal / 蛋白質30.7g 脂質28.5g / 塩分2.0g	海老マヨ・春巻・大肉焼売の盛り合わせ 豆腐と白菜の海鮮中華煮 大根と豆腐の中華風ピリ辛和え 若布の中華スープ エネルギー630kcal / 蛋白質26.3g 脂質21.8g / 塩分3.8g	エネルギー 1843kcal 蛋白質 71.8g 脂質 56.5g 塩分 8.4g
12日 (日)	湯豆腐 親子そぼろのせ じゃがいもとコーンの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(しめじ・大根) エネルギー446kcal / 蛋白質18.8g 脂質8.9g / 塩分1.7g	鶏肉と茄子と長葱のおろし煮 ほうれん草ときくらげの卵炒め 胡瓜と山菜のわさび和え 味噌汁(里芋・牛蒡) エネルギー597kcal / 蛋白質26.5g 脂質20.2g / 塩分2.9g	銀ひらすの西京焼き 豆腐の白味噌田楽添え キャベツの生姜スープ煮 枝豆とひじきの梅和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) エネルギー516kcal / 蛋白質31.2g 脂質13.3g / 塩分2.8g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 76.5g 脂質 42.4g 塩分 7.4g
13日 (月)	鯖の塩焼き 大根の煮物 インゲンの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(豆腐・油揚げ) エネルギー422kcal / 蛋白質21.6g 脂質9.4g / 塩分1.9g	兵庫県尼崎名物 あんかけちゃんぽん麺 バンバンジー風 生野菜サラダ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー633kcal / 蛋白質27.8g 脂質21.9g / 塩分2.4g	鶏肉のあご(飛び魚)だし唐揚げ おからの五目煮 味噌汁(椎茸・えのき) エネルギー685kcal / 蛋白質30.7g 脂質29.7g / 塩分4.1g	エネルギー 1740kcal 蛋白質 80.1g 脂質 61.0g 塩分 8.4g
14日 (火)	甘酢肉団子と厚焼き卵 白滝の五目炒め煮 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(白菜・牛蒡) エネルギー430kcal / 蛋白質13.6g 脂質8.4g / 塩分2.2g	★【誕生日祝い膳】★ 寒鰯と桜そばの信州薯蕷(じょうよ)蒸し 揚げ出し豆腐 なめこあんかけ ほうれん草の柚子浸し 赤だし味噌汁(浜名湖ぶち海苔) エネルギー738kcal / 蛋白質36.3g 脂質20.6g / 塩分3.4g	豚肉のトンテキ風炒め コールスロー風マカロニサラダ めかぶと胡瓜の酢の物 味噌汁(大根・しめじ) エネルギー594kcal / 蛋白質24.4g 脂質21.2g / 塩分2.6g	エネルギー 1762kcal 蛋白質 74.3g 脂質 50.2g 塩分 8.2g
15日 (水)	黒はんぺん和大根と卵のおでん 糸こんにゃくの煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(玉葱・もやし) エネルギー419kcal / 蛋白質18.6g 脂質9.7g / 塩分2.4g	ミックスサンドイッチと ピーナッツバターフレンチトースト ツナとコーンのサラダ フルーツヨーグルト ドリンクサービス エネルギー952kcal / 蛋白質35.5g 脂質41.5g / 塩分4.4g	秋刀魚の塩焼き 大根おろし添え 高野豆腐ときのこの煮物 カリフラワーとパプリカの土佐酢和え 味噌汁(牛蒡・油揚げ) エネルギー602kcal / 蛋白質26.8g 脂質26.3g / 塩分1.9g	エネルギー 1973kcal 蛋白質 80.9g 脂質 77.5g 塩分 8.7g
16日 (木)	ひじき豆腐のオープン焼き ほうれん草の卵とじ 鯖フレーク 梅干し 味噌汁(大根・えのき) エネルギー464kcal / 蛋白質17.0g 脂質15.1g / 塩分2.8g	子持ち鰯の煮付け 茄子と厚揚げの田舎煮 大根と高菜の和え物 味噌汁(そうめん・赤板) エネルギー521kcal / 蛋白質30.9g 脂質11.0g / 塩分2.7g	甘みと旨味のこだわり海老フライ ポテトサラダ みかん寒天 冬野菜のコンソメスープ エネルギー593kcal / 蛋白質17.2g 脂質21.0g / 塩分1.8g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 65.1g 脂質 47.1g 塩分 7.3g
17日 (金)	鰯の塩焼き 大豆と昆布の煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・玉葱) エネルギー412kcal / 蛋白質21.5g 脂質6.4g / 塩分2.2g	鶏団子の八宝菜仕立て 蓮根とこんにゃくの中華味噌煮 胡瓜と梅ざーサイの和え物 エネルギー580kcal / 蛋白質26.7g 脂質16.0g / 塩分5.3g	★【海鮮散らし寿司 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の幽庵焼き 落の土佐和え添え 里芋の煮物 春菊のピーナッツ和え 味噌汁(豆腐・若布) エネルギー488kcal 蛋白質30.1g 脂質9.5g / 塩分2.2g 《特別食 1,980円》 海鮮散らし寿司 (寒鰯・メバチ鯖・真鯛 サーモン・トロしめ鯖・イカ) 炊き合わせ 春菊のピーナッツ和え 味噌汁(豆腐・若布) エネルギー714kcal 蛋白質40.9g 脂質21.2g / 塩分2.7g	エネルギー 1480kcal/ 蛋白質 78.3g/89.1g 脂質 31.9g/43.6g 塩分 9.7g/10.2g
18日 (土)	湯豆腐 明太子あんかけ 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜のわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・大根) エネルギー397kcal / 蛋白質15.4g 脂質6.1g / 塩分2.9g	五目出し巻き卵と サーモンのハラスの塩焼き 豚ニラもやしの味噌炒め 白菜と刻み昆布の和え物 味噌汁(オクラ・えのき) エネルギー615kcal / 蛋白質33.6g 脂質24.4g / 塩分2.7g	ハンバーグの洋風ホイル焼き 青梗菜と里芋のクリーム煮 インゲンのカレーマヨ和え コンソメスープ エネルギー689kcal / 蛋白質26.4g 脂質23.0g / 塩分3.0g	エネルギー 1701kcal 蛋白質 75.4g 脂質 53.5g 塩分 9.2g
19日 (日)	さつま揚げの生姜風味煮 厚揚げと野菜の煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(もやし・玉葱) エネルギー414kcal / 蛋白質17.6g 脂質6.7g / 塩分3.0g	★【アンチエイジングメニュー】★ 豚肉と冬野菜の胡麻豆乳鍋 南瓜と蓮根のカレーきんぴら ブロッコリーのクルミ味噌和え エネルギー735kcal / 蛋白質30.7g 脂質33.3g / 塩分2.3g	海老と鱧と野菜の天麩羅 ひじきと卵の炒り煮 赤だし味噌汁(ほうれん草・厚揚げ) エネルギー483kcal / 蛋白質22.1g 脂質13.0g / 塩分2.2g	エネルギー 1632kcal 蛋白質 70.4g 脂質 53.0g 塩分 7.5g
20日 (月)	太刀魚の味噌醤油焼き がんもの含め煮 人参と玉葱のポン酢和え 梅干し 味噌汁(えのき・大根) エネルギー487kcal / 蛋白質19.9g 脂質17.1g / 塩分2.1g	カニときのこ葱のかき玉きしめん 切り干し大根とこんにゃくのキムチ煮 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー463kcal / 蛋白質22.0g 脂質8.5g / 塩分4.2g	★【二十四節気 大寒献立】★ 牡蠣と冬キャベツの甘辛味噌炒め 白菜と塩昆布の柚子炒め 菜の花の白和え 味噌汁(茄子・小松菜) エネルギー503kcal / 蛋白質18.4g 脂質16.1g / 塩分3.4g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 60.3g 脂質 41.7g 塩分 9.7g

\* 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「甘塩鯖」「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。