

# 2 月 予 定 献 立 表

令和7年2月21日～令和7年2月28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>(金) | 鯰の塩焼き<br>卵の花の白味噌煮<br>ブロッコリーのおかか昆布和え<br>梅干し<br>味噌汁(厚揚げ・もやし)<br>エネルギー432kcal / 蛋白質22.7g<br>脂質8.2g / 塩分2.1g             | 神奈川県名物 サンマーマン<br>(肉野菜炒めのあんかけラーメン)<br>豆腐と若布の中華サラダ<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392kcal / 蛋白質19.6g<br>脂質6.3g / 塩分5.2g                             | 寒鯖の西京味噌煮<br>ひじきの梅煮<br>ほうれん草とコーンのおろし和え<br>味噌汁(茄子・えのき)<br>エネルギー737kcal / 蛋白質29.0g<br>脂質32.1g / 塩分3.0g                                             | エネルギー<br>1561kcal<br>蛋白質 71.3g<br>脂質 46.6g<br>塩分 10.3g                                                             |
|            | 豆腐ハンバーグの生姜風味煮<br>青梗菜ときくらげの煮物<br>オクラのお浸し<br>梅干し<br>味噌汁(牛蒡・椎茸)<br>エネルギー387kcal / 蛋白質13.6g<br>脂質4.8g / 塩分2.5g           | 鶏肉の生姜照り焼き<br>白菜とえのきのとろ玉煮<br>大根と大葉の柚子胡椒マヨ和え<br>味噌汁(玉葱・しめじ)<br>エネルギー620kcal / 蛋白質29.7g<br>脂質22.0g / 塩分2.2g                                           | ★【食事サービス課課長 お勧め献立】★<br>鮫鱈の唐揚げ<br>豚肉と野菜の粕煮<br>春雨の和え物<br>味噌汁(豆腐・若布)<br>エネルギー585kcal / 蛋白質25.3g<br>脂質11.0g / 塩分2.9g                                | エネルギー<br>1592kcal<br>蛋白質 68.6g<br>脂質 38.4g<br>塩分 7.6g                                                              |
| 22日<br>(土) | 湯豆腐 柚子おろしあんかけ<br>干びょうの煮物<br>キャベツのなめたけ和え<br>梅干し<br>味噌汁(白菜・玉葱)<br>エネルギー362kcal / 蛋白質12.7g<br>脂質4.2g / 塩分1.7g           | 鯖とじゃがいもの香草焼き<br>ずいきとさつま揚げの煮物<br>きくらげと胡瓜のゆかり和え<br>味噌汁(ほうれん草・油揚げ)<br>エネルギー546kcal / 蛋白質31.1g<br>脂質12.4g / 塩分2.2g                                     | 豚焼肉と野菜炒め<br>スバゲティサラダ<br>春菊とこんにやくの白和え<br>味噌汁(大根・牛蒡)<br>エネルギー653kcal / 蛋白質25.9g<br>脂質26.9g / 塩分2.4g                                               | エネルギー<br>1561kcal<br>蛋白質 69.7g<br>脂質 43.5g<br>塩分 6.3g                                                              |
|            | 鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん<br>彩り野菜の卵とじ<br>カリフラワーとコーンの胡麻和え<br>梅干し<br>味噌汁(もやし・えのき)<br>エネルギー397kcal / 蛋白質18.8g<br>脂質5.0g / 塩分2.6g | 具だくさん豚汁うどん<br>稲荷寿司<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591kcal / 蛋白質22.0g<br>脂質10.3g / 塩分4.1g                                                          | サーモンの雪見焼き きやらぶぎ添え<br>キャベツと油揚げの和風カレー煮<br>切り干し大根とほうれん草のナムル<br>赤だし味噌汁(厚揚げ・若布)<br>エネルギー583kcal / 蛋白質30.2g<br>脂質18.1g / 塩分2.4g                       | エネルギー<br>1571kcal<br>蛋白質 71.0g<br>脂質 33.4g<br>塩分 8.9g                                                              |
| 23日<br>(日) | 温泉卵 海苔と天かすのせ<br>厚揚げときのこの煮物<br>インゲンの生姜和え<br>梅干し<br>味噌汁(大根・豆腐)<br>エネルギー462kcal / 蛋白質17.8g<br>脂質13.7g / 塩分2.0g          | ★【たんぱく質&冬野菜補給メニュー】★<br>麦ご飯<br>ふっくらささみの味噌バターホイル焼き<br>大根とこんにやくのおでん風おかかかけ<br>カリフラワーの柚子和え<br>味噌汁(牛蒡・白菜)<br>エネルギー564kcal / 蛋白質34.1g<br>脂質10.9g / 塩分2.5g | ★【如月献立】★<br>海老と山菜の天麩羅盛り合わせ<br>(海老・筍・たららの芽・わらび・山うど)<br>追熟さつまいもと小豆の甘煮<br>長葱と赤玉葱のマリネ<br>味噌汁(生海苔・花麩)<br>エネルギー546kcal / 蛋白質19.1g<br>脂質10.8g / 塩分2.2g | エネルギー<br>1572kcal<br>蛋白質 71.0g<br>脂質 35.4g<br>塩分 6.7g                                                              |
|            | 赤魚の生姜醤油焼き<br>高野豆腐の煮物<br>若布と胡瓜の酢の物<br>梅干し<br>味噌汁(キャベツ・しめじ)<br>エネルギー395kcal / 蛋白質20.9g<br>脂質5.7g / 塩分2.1g              | バターロールと大麦ロール<br>海老と白菜と大根のクリームシチュー<br>ツナとコーンのサラダ<br>ドリンクサービス<br>エネルギー648kcal / 蛋白質31.6g<br>脂質26.9g / 塩分4.0g                                         | 寒鱈つみれの柚子塩おでん<br>茄子とブロッコリーの味噌炒め<br>ほうれん草のなめたけわさび和え<br>エネルギー554kcal / 蛋白質28.7g<br>脂質18.9g / 塩分2.9g                                                | エネルギー<br>1597kcal<br>蛋白質 81.2g<br>脂質 51.1g<br>塩分 8.9g                                                              |
| 24日<br>(月) | 三角揚げのおでん風<br>ひじきの煮物<br>もやしと人参の辛子和え<br>梅干し<br>味噌汁(豆腐・えのき)<br>エネルギー419kcal / 蛋白質12.5g<br>脂質10.6g / 塩分2.7g              | 帆立と菜の花のガーリック炒め<br>肉じゃが<br>えのきと若布の酢醤油和え<br>赤だし味噌汁(ほうれん草・厚揚げ)<br>エネルギー511kcal / 蛋白質29.2g<br>脂質10.3g / 塩分3.6g                                         | 鰯の照り焼き なます添え<br>大豆と根菜の煮物<br>白菜の塩昆布ナムル<br>味噌汁(里芋・玉葱)<br>エネルギー459kcal / 蛋白質29.3g<br>脂質5.1g / 塩分2.4g                                               | エネルギー<br>1389kcal<br>蛋白質 71.0g<br>脂質 26.0g<br>塩分 8.7g                                                              |
|            | 湯豆腐 五味薬味のせ<br>切り干し大根の煮物<br>ほうれん草のおかか和え<br>梅干し<br>味噌汁(玉葱・牛蒡)<br>エネルギー371kcal / 蛋白質13.9g<br>脂質5.8g / 塩分1.5g            | 豚肉と彩り野菜の麻婆八宝菜<br>蓮根と春雨の中華炒め<br>きのこの中華スープ<br>エネルギー576kcal / 蛋白質21.1g<br>脂質21.4g / 塩分2.9g                                                            | ★【ローストビーフ重 1,980円】★<br>《通常食》<br>白身魚のソテー<br>冬野菜のポトフ<br>豆乳プリン アップルソース<br>ほうれん草の卵スープ<br>エネルギー635kcal<br>蛋白質33.1g<br>脂質18.7g / 塩分3.5g               | 《特別食 1,980円》<br>ローストビーフ重<br>冬野菜のポトフ<br>豆乳プリン アップルソース<br>ほうれん草の卵スープ<br>エネルギー826kcal<br>蛋白質42.0g<br>脂質26.9g / 塩分3.9g |

\* 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。