

5 月 予 定 献 立 表

令和7年5月1日～令和7年5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 (木)	冷奴 大根の炒め煮 ほうれん草の海苔佃和え 梅干し 味噌汁(えのき・油揚げ)	★【雑節 八十八夜献立】★ 緑茶つみれ・静岡抹茶そば・ よもぎ豆腐の新緑椀 筍と若布の茶酢味噌がけ 漬物 玄米茶ようかん	鯖の塩焼き 大根おろし添え 白菜とさつま揚げの煮物 ニラともやしの胡麻酢和え 味噌汁(里芋・しめじ)	エネルギー 1596kcal 蛋白質 71.5g 脂質 40.6g 塩分 6.3g
	エネルギー390kcal / 蛋白質16.7g 脂質8.1g / 塩分1.5g	エネルギー557kcal / 蛋白質28.4g 脂質3.7g / 塩分2.8g	エネルギー649kcal / 蛋白質26.4g 脂質28.8g / 塩分2.0g	
2日 (金)	子持ちししやも 冬瓜の煮物 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(白菜・玉葱)	だし巻き卵3種盛り (鰻・鶏そぼろ・紅生姜) 蓮根とこんにやくの甘辛煮 ほうれん草と人参の胡麻和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布)	五目炊き込みご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ 葱塩ダレ ひじきと大豆の煮物 味噌汁(茄子・油揚げ)	エネルギー 1605kcal 蛋白質 76.2g 脂質 54.1g 塩分 7.8g
	エネルギー335kcal / 蛋白質12.2g 脂質4.6g / 塩分1.7g	エネルギー589kcal / 蛋白質31.5g 脂質21.8g / 塩分2.1g	エネルギー681kcal / 蛋白質32.5g 脂質27.7g / 塩分3.4g	
3日 (土)	絹厚揚げのおろし煮 里芋の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(しめじ・もやし)	★【雑ミング30メニュー】★ チキンステーキ 大豆トマトソースがけ 切り干し大根と昆布の煮物 胡瓜と若布の酢味噌和え 味噌汁(えのき・椎茸)	黒むつの照り焼きなます添え ほうれん草と油揚げの卵とじ 焼き茄子のおかか和え 味噌汁(大根・牛蒡)	エネルギー 1508kcal 蛋白質 69.9g 脂質 45.5g 塩分 7.2g
	エネルギー379kcal / 蛋白質11.3g 脂質5.9g / 塩分1.8g	エネルギー597kcal / 蛋白質30.4g 脂質22.2g / 塩分3.2g	エネルギー532kcal / 蛋白質28.2g 脂質17.4g / 塩分2.2g	
4日 (日)	ふんわりはんぺん田楽 糸昆布の煮物 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(キャベツ・厚揚げ)	★【シンプル献立:煮魚定食】★ 子持ち鰯の煮付け 厚揚げと長葱の煮物 もずくと胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(白菜・しめじ)	浜松餃子 春雨の五目煮 小松菜と椎茸の辛子和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1447kcal 蛋白質 58.6g 脂質 29.7g 塩分 9.0g
	エネルギー379kcal / 蛋白質13.0g 脂質4.9g / 塩分2.8g	エネルギー495kcal / 蛋白質27.6g 脂質9.1g / 塩分2.2g	エネルギー573kcal / 蛋白質18.0g 脂質15.7g / 塩分4.0g	
5日 (月)	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 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(玉葱・油揚げ)	明太とろろ温かうどん 温泉卵 さつまいもとリンゴの蜜煮	★【五節句 端午の節句膳】★ 空豆の炊き込みご飯 鯖の木の芽味噌焼き 豆腐田楽添え 筍と蒟の土佐煮 柏餅 清まし汁(茶そば・生麩)	エネルギー 1701kcal 蛋白質 69.5g 脂質 30.9g 塩分 11.5g
	エネルギー430kcal / 蛋白質15.6g 脂質7.4g / 塩分2.7g	エネルギー630kcal / 蛋白質21.8g 脂質9.2g / 塩分5.8g	エネルギー641kcal / 蛋白質32.1g 脂質14.3g / 塩分3.0g	
6日 (火)	肉団子のおでん風 高野豆腐の卵とじ 胡瓜ともやしの生姜和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・椎茸)	チキンカツ 田楽味噌ダレ スパゲティサラダ 味噌汁(玉葱・若布)	★【二十四節気 立夏献立】★ 初夏の味覚 鱈のお造りと鯖のたたき 春じゃがいもと新玉葱の煮物 スナックエンドウの塩昆布和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	エネルギー 1525kcal 蛋白質 89.2g 脂質 32.7g 塩分 6.4g
	エネルギー445kcal / 蛋白質18.3g 脂質10.0g / 塩分2.5g	エネルギー645kcal / 蛋白質40.6g 脂質17.7g / 塩分2.2g	エネルギー435kcal / 蛋白質30.3g 脂質5.0g / 塩分1.7g	
7日 (水)	太刀魚の味噌醤油焼き 卵の花の煮物 インゲンのおかか和え 梅干し 味噌汁(もやし・大根)	4種のミックスサンドイッチ カラフルサラダ カスタードプリン ドリンクサービス	牛肉と牛蒡の味噌しぐれ煮 里芋とイカの煮物 えのきと胡瓜の酢の物 味噌汁(そうめん・赤板)	エネルギー 1976kcal 蛋白質 83.8g 脂質 68.0g 塩分 9.3g
	エネルギー482kcal / 蛋白質20.0g 脂質16.0g / 塩分2.0g	エネルギー937kcal / 蛋白質33.1g 脂質42.0g / 塩分3.9g	エネルギー557kcal / 蛋白質30.7g 脂質10.6g / 塩分3.4g	
8日 (木)	冷奴 新玉葱ダレ じゃがいもとコーンの煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	★【誕生日祝い膳】★ 桜海老としらすの紅白散らし寿司 胡麻豆腐 ほうれん草とえのきの柚子浸し 味噌汁(生海苔・花麩)	鱈かま大根 きんぴら牛蒡 三つ葉とこんにやくの白和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	エネルギー 1542kcal 蛋白質 67.8g 脂質 35.8g 塩分 7.9g
	エネルギー430kcal / 蛋白質16.2g 脂質6.4g / 塩分1.6g	エネルギー497kcal / 蛋白質21.6g 脂質6.4g / 塩分4.1g	エネルギー615kcal / 蛋白質30.0g 脂質23.0g / 塩分2.2g	
9日 (金)	鯖の塩焼き 五目大豆 オニオンライス 梅干し 味噌汁(大根・えのき)	山梨県名物 ほうとう 揚げ茄子のおろし煮 ミニ今川焼き	★【うな重御膳 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の照り焼き 枝豆添え 卵豆腐 インゲンとしめじのお浸し 清まし汁(とろろ昆布・麩)	エネルギー 1491kcal/ 1780kcal 蛋白質 75.0g/87.4g 脂質 28.0g/50.9g 塩分 7.5g/9.5g
	エネルギー419kcal / 蛋白質21.7g 脂質8.1g / 塩分1.8g	エネルギー585kcal / 蛋白質21.9g 脂質9.6g / 塩分3.5g	エネルギー487kcal / 蛋白質31.4g 脂質10.3g / 塩分2.2g	エネルギー776kcal / 蛋白質43.8g 脂質33.2g / 塩分4.2g
10日 (土)	野菜天の生姜風味煮 ずいきの煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 梅干し 味噌汁(豆腐・玉葱)	カニ玉 中華あんかけ 青梗菜ときのこの上湯煮 春雨の中華和え 白菜と若布の中華スープ	★【シンプル献立:焼き魚定食】★ サーモンの塩焼き 大根おろし添え がんもとのそぼろ煮 漬物 赤だし味噌汁(椎茸・えのき)	エネルギー 1502kcal 蛋白質 71.7g 脂質 45.4g 塩分 8.1g
	エネルギー385kcal / 蛋白質11.6g 脂質5.5g / 塩分2.3g	エネルギー591kcal / 蛋白質29.9g 脂質21.9g / 塩分3.4g	エネルギー526kcal / 蛋白質30.2g 脂質18.0g / 塩分2.4g	

* 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。