

2月予定献立表

令和7年2月1日～令和7年2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 (土)	子持ちししやも 卵の花の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(玉葱・牛蒡)	鶏肉の五目香りあんかけ 春雨とほうれん草の卵炒め 味噌汁(もやし・油揚げ)	赤飯 鯛のあら炊き 里芋の柚子煮 大根と糸昆布の土佐酢和え 味噌汁(オクラ・えのき)	エネルギー 1689kcal 蛋白質 75.6g 脂質 47.8g 塩分 6.2g
	エネルギー373kcal / 蛋白質14.2g 脂質6.9g / 塩分2.1g	エネルギー698kcal / 蛋白質31.6g 脂質30.4g / 塩分1.6g	エネルギー618kcal / 蛋白質29.8g 脂質10.5g / 塩分2.5g	
2日 (日)	野菜天の生姜風味煮 大根の炒め煮 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・えのき)	★【節分献立】★ 麦ご飯 鮭の焼き物 郷土料理しもつかれソース (節分大豆と冬野菜の酒粕ソース) 旬菜の雪花菜和え(卵の花衣和え) 赤だし味噌汁(豆腐・若布)	★【節分献立】★ 恵方五目太巻き寿司と 黒豆ご飯のお稻荷と 蒲焼き鯛の押し寿司 筍と落の炊き合わせ 清まし汁(梅そうめん)	エネルギー 1547kcal 蛋白質 67.0g 脂質 33.9g 塩分 6.5g
	エネルギー382kcal / 蛋白質12.1g 脂質6.7g / 塩分2.2g	エネルギー607kcal / 蛋白質32.4g 脂質17.6g / 塩分1.6g	エネルギー558kcal / 蛋白質22.5g 脂質9.6g / 塩分2.7g	
3日 (月)	湯豆腐 梅なめたけのせ すいきの煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(牛蒡・キャベツ)	柚子香る豚葱しやぶしやぶ温かうどん 沢庵入り和風ポテトサラダ	★【二十四節気 立春献立】★ 目鯛と菜の花の蕪蒸し 蓮根の醤油麹きんぴら 豆苗と白滝の明太子和え 味噌汁(白菜・玉葱)	エネルギー 1474kcal 蛋白質 68.5g 脂質 33.4g 塩分 8.4g
	エネルギー383kcal / 蛋白質14.3g 脂質5.8g / 塩分2.0g	エネルギー560kcal / 蛋白質22.0g 脂質17.0g / 塩分4.1g	エネルギー531kcal / 蛋白質32.2g 脂質10.6g / 塩分2.3g	
4日 (火)	鰯の幽庵焼き ほうれん草とえのきの煮浸し オニオンスライス 梅干し 味噌汁(大根・油揚げ)	冬の中華クリーム八宝菜 絹厚揚げと青梗菜のキムチ卵とじ 春雨の中華和え	鶏肉の土佐衣唐揚げ 筑前煮 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	エネルギー 1630kcal 蛋白質 78.8g 脂質 53.0g 塩分 6.7g
	エネルギー358kcal / 蛋白質19.6g 脂質3.4g / 塩分1.9g	エネルギー588kcal / 蛋白質28.2g 脂質22.0g / 塩分2.0g	エネルギー684kcal / 蛋白質31.0g 脂質27.6g / 塩分2.8g	
5日 (水)	豆腐ハンバーグの照り焼き 冬瓜の煮物 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(白菜・えのき)	ミックスサンドイッチと 揚げたてカレーパン ミモザサラダ なめらかプリン ドリンクサービス	鰯の葱香味ソースがけ 鶏肉と白菜ののちとろ煮 長いもと大葉の梅ポン酢和え 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	エネルギー 1780kcal 蛋白質 68.9g 脂質 56.9g 塩分 8.4g
	エネルギー387kcal / 蛋白質13.7g 脂質4.9g / 塩分2.4g	エネルギー867kcal / 蛋白質27.0g 脂質37.8g / 塩分3.3g	エネルギー526kcal / 蛋白質28.2g 脂質14.2g / 塩分2.7g	
6日 (木)	絹厚揚げのおろし煮 糸昆布の煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 梅干し 味噌汁(しめじ・もやし)	白身魚と竹輪と野菜の磯辺揚げ おからのそぼろ煮 味噌汁(そうめん・赤板)	牛肉のしぐれ煮 切り干し大根の胡麻炒り煮 白菜とえのきのお浸し 味噌汁(キャベツ・若布)	エネルギー 1441kcal 蛋白質 60.5g 脂質 36.8g 塩分 6.7g
	エネルギー398kcal / 蛋白質12.1g 脂質8.0g / 塩分2.2g	エネルギー561kcal / 蛋白質24.9g 脂質17.9g / 塩分2.4g	エネルギー484kcal / 蛋白質23.5g 脂質10.9g / 塩分2.1g	
7日 (金)	温泉卵 和風だしがけ 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(豆腐・椎茸)	肉巻き豆腐の照りステーキ 白菜としめじの黒胡椒煮 味噌汁(大根・玉葱)	★【鯖三味の散らし寿司 1,980円】★ 《通常食》 鯛の煮付け 中トロ、赤身、ネギトロの 散らし寿司 《特別食 1,980円》 彩り揚げ野菜のみぞれあん 菜の花の辛子和え 彩り揚げ野菜のみぞれあん 菜の花の辛子和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1608kcal/ 1728kcal 蛋白質 74.0g/82.2g 脂質 50.9g/56.4g 塩分 6.3g/5.8g
	エネルギー414kcal / 蛋白質16.9g 脂質10.4g / 塩分1.9g	エネルギー676kcal / 蛋白質26.5g 脂質34.5g / 塩分1.5g	エネルギー518kcal / 蛋白質30.6g 脂質6.0g / 塩分2.9g	エネルギー638kcal / 蛋白質38.8g 脂質11.5g / 塩分2.4g
8日 (土)	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(えのき・白菜)	鯖のトマトチーズ焼き キャベツとコーンの味噌ミルク煮 カリフラワーとポテトのレモンマヨ和え コンソメスープ	海鮮卵のふわふわ蒸し 甘酢あんかけ ニラと大根の塩そぼろ煮 ほうれん草のおかか塩昆布和え 味噌汁(しめじ・牛蒡)	エネルギー 1760kcal 蛋白質 83.9g 脂質 62.7g 塩分 8.2g
	エネルギー418kcal / 蛋白質16.8g 脂質8.1g / 塩分2.5g	エネルギー765kcal / 蛋白質29.5g 脂質37.8g / 塩分2.2g	エネルギー577kcal / 蛋白質37.6g 脂質16.8g / 塩分3.5g	
9日 (日)	湯豆腐 生海苔あんかけ 里芋の煮物 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱)	★【冬型栄養失調予防メニュー】★ 豚肉とじゃがいものバーベキュー炒め 人参とツナのきんぴら ブロッコリーのチーズ和え 味噌汁(小松菜・大根)	黒ムツの味噌漬け焼き 寒天寄せ添え ひじきと竹輪の煮物 キャベツと胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁(茄子・若布)	エネルギー 1512kcal 蛋白質 64.2g 脂質 43.1g 塩分 8.3g
	エネルギー361kcal / 蛋白質12.7g 脂質4.0g / 塩分1.7g	エネルギー619kcal / 蛋白質25.0g 脂質22.7g / 塩分3.1g	エネルギー532kcal / 蛋白質26.5g 脂質16.4g / 塩分3.5g	
10日 (月)	鰯の塩焼き 五目大豆 ほうれん草の海苔佃和え 梅干し 味噌汁(もやし・えのき)	きのこと鶏肉の卵とじ温かそば きつね大根	山びこポークヒレ肉のピカタ タルタルソース添え さつまいもとレーズンのサラダ 味噌汁(厚揚げ・白菜)	エネルギー 1584kcal 蛋白質 81.4g 脂質 40.6g 塩分 7.7g
	エネルギー420kcal / 蛋白質23.0g 脂質8.6g / 塩分2.1g	エネルギー515kcal / 蛋白質25.5g 脂質10.1g / 塩分3.6g	エネルギー649kcal / 蛋白質32.9g 脂質21.9g / 塩分2.0g	

* 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。