

8 月 予 定 献 立 表

令和7年8月11日～令和7年8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 (月)	鯖の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し オクラの梅和え 味噌汁(もやし・厚揚げ)	山菜とろろ冷やしそば キャベツとコーンの肉味噌炒め 水ようかん カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	☆【山の日献立】☆ 銘柄鶏 錦爽鶏と山の幸の釜飯風井 里芋と椎茸の煮物 沢煮椀	エネルギー 1645kcal 蛋白質 69.1g 脂質 48.9g 塩分 7.5g
	エネルギー544kcal / 蛋白質21.7g 脂質23.0g / 塩分1.7g	エネルギー498kcal / 蛋白質19.8g 脂質5.7g / 塩分3.4g	エネルギー603kcal / 蛋白質27.6g 脂質20.2g / 塩分2.4g	
12日 (火)	甘酢肉団子と厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(しめじ・白菜)	☆【シンプル献立:天麩羅定食】☆ 季節の天麩羅盛り合わせ (海老・鰯・南瓜・ズッキーニ・オクラ) さつまいものレモン煮 漬物 味噌汁(豆腐・若布)	かさごの煮付け おからの五目煮 ほうれん草としめじのわさび和え 味噌汁(大根・玉葱)	エネルギー 1520kcal 蛋白質 72.1g 脂質 33.0g 塩分 7.5g
	エネルギー458kcal / 蛋白質16.6g 脂質11.2g / 塩分2.3g	エネルギー572kcal / 蛋白質22.3g 脂質14.0g / 塩分2.5g	エネルギー490kcal / 蛋白質33.2g 脂質7.8g / 塩分2.2g	
13日 (水)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(牛蒡・厚揚げ)	バターロールと胚芽ロール シーフードグラタン グリーンサラダ ドリンクサービス	サーモンの照り焼き 枝豆添え 冬瓜のそぼろ煮 もずくとえのきの酢の物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	エネルギー 1627kcal 蛋白質 79.6g 脂質 49.0g 塩分 8.2g
	エネルギー457kcal / 蛋白質16.8g 脂質8.5g / 塩分2.6g	エネルギー667kcal / 蛋白質36.2g 脂質25.6g / 塩分3.4g	エネルギー503kcal / 蛋白質26.6g 脂質14.9g / 塩分2.2g	
14日 (木)	太刀魚の味噌醤油焼き がんもの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(白菜・椎茸)	☆【誕生日祝い膳】☆ 鮎の三味(さんみ)散らし寿司 (赤身・炙り・ネギトロ) 胡麻豆腐 ほうれん草の柚子浸し 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	グリルハンバーグ 夏野菜トマトソース添え スパゲティサラダ カリフラワーとパプリカのマリネ コンソメスープ	エネルギー 1794kcal 蛋白質 82.3g 脂質 55.2g 塩分 6.5g
	エネルギー501kcal / 蛋白質21.7g 脂質18.5g / 塩分1.7g	エネルギー569kcal / 蛋白質34.4g 脂質9.4g / 塩分2.4g	エネルギー724kcal / 蛋白質26.2g 脂質27.3g / 塩分2.4g	
15日 (金)	冷奴 とろろと塩昆布のせ 糸こんにゃくの煮物 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(大根・しめじ)	☆【カルシウム+1/2日分の野菜】☆ チーズ仕立ての白いビーフストロガノフ ツナと海藻のサラダ みかんゼリー	☆【葉月献立】☆ 福井県名物 越前おろしそば 福井県名物 焼き鯖寿司 白菜の柚子塩煮	エネルギー 1711kcal 蛋白質 66.6g 脂質 46.0g 塩分 6.5g
	エネルギー382kcal / 蛋白質15.1g 脂質6.2g / 塩分1.9g	エネルギー717kcal / 蛋白質28.5g 脂質26.4g / 塩分2.4g	エネルギー612kcal / 蛋白質23.0g 脂質13.4g / 塩分2.2g	
16日 (土)	さつま揚げの生姜風味煮 ほうれん草の卵とじ 大根のしそ昆布和え 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	鰯の西京味噌煮 きくらげと筍の煮物 キャベツと胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	豚焼き肉と野菜炒め ずいきと厚揚げの煮物 インゲンと椎茸の白和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1478kcal 蛋白質 71.8g 脂質 32.8g 塩分 7.8g
	エネルギー419kcal / 蛋白質18.4g 脂質6.7g / 塩分3.0g	エネルギー522kcal / 蛋白質26.0g 脂質11.3g / 塩分2.3g	エネルギー537kcal / 蛋白質27.4g 脂質14.8g / 塩分2.5g	
17日 (日)	絹厚揚げの味噌田楽 じゃがいものおかか煮 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁(キャベツ・もやし)	カニ玉 甘酢あんかけ 白菜としめじの白湯煮 ニラともやしのザーサイ和え 若布の中華スープ	☆【シンプル献立:焼き魚定食】☆ 鮎の塩焼き 厚焼き卵添え 炒り鶏 ほうれん草の胡麻おかかかか和え 味噌汁(玉葱・油揚げ)	エネルギー 1507kcal 蛋白質 64.9g 脂質 42.3g 塩分 9.0g
	エネルギー451kcal / 蛋白質12.8g 脂質8.0g / 塩分1.9g	エネルギー555kcal / 蛋白質26.9g 脂質20.2g / 塩分4.8g	エネルギー501kcal / 蛋白質25.2g 脂質14.1g / 塩分2.3g	
18日 (月)	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 味噌汁(玉葱・椎茸)	スパゲティナポリタン ハムと胡瓜とコーンのサラダ コーヒーマン クリーム添え	鰯のたたき ポン酢添え 高野豆腐の含め煮 漬物 味噌汁(ほうれん草・大根)	エネルギー 1468kcal 蛋白質 77.9g 脂質 41.5g 塩分 9.5g
	エネルギー407kcal / 蛋白質21.8g 脂質6.5g / 塩分2.0g	エネルギー557kcal / 蛋白質18.0g 脂質25.4g / 塩分3.8g	エネルギー504kcal / 蛋白質38.1g 脂質9.6g / 塩分3.7g	
19日 (火)	冷奴 海苔佃だれ 白菜の煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁(えのき・大根)	鶏肉の赤じそ唐揚げ ひじきときのこの煮物 じゃがいもの胡麻和え 味噌汁(白菜・玉葱)	☆【鰻のひつまぶし風 1,980円】☆ 《通常食》 目鯛の煮付け 卵豆腐 モロヘイヤと若布の土佐酢和え 赤だし味噌汁(なめこ・油揚げ) 《特別食 1,980円》 鰻のひつまぶし風 薬味とだしを添えて 卵豆腐 モロヘイヤと若布の土佐酢和え 赤だし味噌汁(なめこ・油揚げ)	エネルギー 1606kcal/ 1931kcal 蛋白質 77.7g/91.6g 脂質 45.6g/69.8g 塩分 6.2g/7.8g
	エネルギー364kcal / 蛋白質15.1g 脂質4.7g / 塩分2.2g	エネルギー702kcal / 蛋白質29.0g 脂質28.2g / 塩分1.8g	エネルギー540kcal / 蛋白質33.6g 脂質12.7g / 塩分2.2g	
20日 (水)	大根と卵と竹輪のおでん 白滝の五目炒め煮 もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	豆乳ロールとクルミパン 白身魚のチーズズニエル カニカマと卵のサラダ ドリンクサービス	鰻と大葉の炊き込みご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ 焙煎胡麻だれ添え 蓮根の七味きんぴら 味噌汁(里芋・牛蒡)	エネルギー 1812kcal 蛋白質 93.2g 脂質 73.5g 塩分 7.8g
	エネルギー431kcal / 蛋白質18.7g 脂質10.5g / 塩分2.2g	エネルギー689kcal / 蛋白質43.4g 脂質33.4g / 塩分2.4g	エネルギー712kcal / 蛋白質31.1g 脂質29.6g / 塩分3.2g	

* 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。