5月予定献立表

令和7年5月21日～令和7年5月31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 (水)	冷奴 カニカマとオクラのせ ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(白菜・しめじ) エネルギー379kcal / 蛋白質16.3g 脂質6.5g / 塩分1.8g	バターロールと麦焦しがしパン 海老とアスパラと卵のグラタン ツナとコーンのサラダ ドリンクサービス エネルギー728kcal / 蛋白質37.3g 脂質29.7g / 塩分3.3g	★【二十四節気 小満献立】★ 筍ご飯 名残りの鯖の昆布締め焼き 長いもおろし添え よもぎ麩と野菜の白味噌煮 味噌汁(生海苔・豆腐) エネルギー537kcal / 蛋白質29.1g 脂質11.4g / 塩分2.8g	エネルギー 1644kcal 蛋白質 82.7g 脂質 47.6g 塩分 7.9g	
22日 (木)	玉葱天のオープン焼き 五目野菜の卵とじ 野沢菜大根おろし 梅干し 味噌汁(豆腐・えのき) エネルギー366kcal / 蛋白質12.7g 脂質4.9g / 塩分2.1g	★【嗜ミング30メニュー】★ 鯖の南蛮漬け じゃがいもの旨味噌炒め 切り干し大根ときのこの和え物 赤だし味噌汁(厚揚げ・若布) エネルギー676kcal / 蛋白質34.6g 脂質19.3g / 塩分2.9g	銘柄鶏 錦爽鶏のきじ焼き 冬瓜のカニ風味煮 インゲンともやしの梅おかか和え 味噌汁(白菜・玉葱) エネルギー577kcal / 蛋白質28.4g 脂質18.1g / 塩分3.0g	エネルギー 1619kcal 蛋白質 75.7g 脂質 42.3g 塩分 8.3g	
23日 (金)	鯖の幽庵焼き 大根の煮物 若布と胡瓜の酢の物 梅干し 味噌汁(椎茸・キャベツ) エネルギー351kcal / 蛋白質18.0g 脂質2.2g / 塩分2.1g	柔らかく三元豚の酢豚 豆腐とニラの中華煮 ぜんまいのナムル かき玉中華スープ エネルギー631kcal / 蛋白質23.1g 脂質19.9g / 塩分3.9g	サーモンの西京味噌煮 蓮根の山椒きんぴら ほうれん草となめたけのわさび和え 味噌汁(里芋・大根) エネルギー584kcal / 蛋白質26.9g 脂質14.7g / 塩分2.3g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 68.0g 脂質 36.8g 塩分 8.3g	
24日 (土)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 白菜の味噌煮 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(えのき・玉葱) エネルギー432kcal / 蛋白質15.1g 脂質6.4g / 塩分2.9g	★【シンプル献立:干物定食】★ 北海道産 鮭の開き干し 大根おろし添え 肉じゃが ほうれん草と人参の白和え 味噌汁(なめこ・若布) エネルギー558kcal / 蛋白質34.7g 脂質19.8g / 塩分3.4g	牛肉のすき焼き風煮 温泉卵 大根と昆布の七味和え 味噌汁(茄子・小松菜) エネルギー556kcal / 蛋白質31.1g 脂質17.3g / 塩分2.0g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 80.9g 脂質 39.5g 塩分 8.3g	
25日 (日)	板わさと厚焼き卵 干びょうの煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・もやし) エネルギー449kcal / 蛋白質18.0g 脂質8.2g / 塩分3.2g	グリルハンバーグ 和風おろしソース スパゲティサラダ めかぶとオクラの酢の物 味噌汁(牛蒡・大根) エネルギー702kcal / 蛋白質26.3g 脂質24.5g / 塩分3.5g	★【シンプル献立:お造り定食】★ お造り3種盛り(鯉・サーモン・鯛) 大豆と根菜の煮物 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) エネルギー479kcal / 蛋白質31.1g 脂質9.8g / 塩分1.8g	エネルギー 1630kcal 蛋白質 75.4g 脂質 42.5g 塩分 8.5g	
26日 (月)	鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(キャベツ・えのき) エネルギー528kcal / 蛋白質20.7g 脂質19.8g / 塩分1.9g	昔懐かしい中華そば 海鮮大焼売 マンゴープリン カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー527kcal / 蛋白質25.1g 脂質13.6g / 塩分5.4g	豚ロースの味噌漬け焼き 大根の柚子煮 きくらげと胡瓜の酢の物 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) エネルギー516kcal / 蛋白質29.4g 脂質14.0g / 塩分2.6g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 75.2g 脂質 47.4g 塩分 9.9g	
27日 (火)	冷奴しそ昆布と貝割れのせ 里芋の煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(玉葱・厚揚げ) エネルギー395kcal / 蛋白質14.8g 脂質6.3g / 塩分1.8g	鶏肉の醤油麹唐揚げ インゲンとしめじの卵とじ 味噌汁(大根・白菜) エネルギー666kcal / 蛋白質29.5g 脂質27.8g / 塩分2.0g	鱈の姿焼き 大根おろし添え 糸昆布と筍の煮物 キャベツと胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネルギー404kcal / 蛋白質21.6g 脂質6.2g / 塩分2.1g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 65.9g 脂質 40.3g 塩分 5.9g	
28日 (水)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん ほうれん草と油揚げの煮浸し もやしと人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(しめじ・豆腐) エネルギー388kcal / 蛋白質18.9g 脂質4.9g / 塩分2.9g	コッペパンと黒糖ロール プレーンオムレツ ミートソース 海藻サラダ ドリンクサービス エネルギー781kcal / 蛋白質36.1g 脂質38.2g / 塩分2.8g	鯛のあら炊き 切り干し大根ときのこの煮物 青海苔とろろ 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー494kcal / 蛋白質25.6g 脂質8.7g / 塩分2.2g	エネルギー 1663kcal 蛋白質 80.6g 脂質 51.8g 塩分 7.9g	
29日 (木)	三角揚げのおでん風 卵の花の白味噌煮 人参と大根の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(もやし・えのき) エネルギー455kcal / 蛋白質13.7g 脂質10.7g / 塩分2.7g	目鯛と季節野菜の揚げだし 白菜のそぼろ煮 漬物 味噌汁(巻き麩・若布) エネルギー561kcal / 蛋白質27.8g 脂質16.9g / 塩分2.5g	★【みっかび牛ヒレステーキ 1,980円】★ 《通常食》 白身魚のソテー 赤ワインソース グリーンサラダ アスパラのマスタードマリネ オニオンスープ エネルギー626kcal / 蛋白質28.1g 脂質21.2g / 塩分2.9g	《特別食 1,980円》 みっかび牛ヒレステーキ 赤ワインソース グリーンサラダ アスパラのマスタードマリネ フルーツ(パイナップル・マンゴー) オニオンスープ エネルギー674kcal / 蛋白質25.1g 脂質27.0g / 塩分2.9g	エネルギー 1642kcal/ 1690kcal 蛋白質 69.6g/66.6g 脂質 48.8g/54.6g 塩分 8.1g/8.1g
30日 (金)	赤魚の生姜醤油焼き 炒り豆腐 ブロッコリーのおかか昆布和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・玉葱) エネルギー418kcal / 蛋白質23.4g 脂質6.2g / 塩分1.9g	温か肉うどん 南瓜の煮物 白玉団子のずんだ和え カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー672kcal / 蛋白質30.8g 脂質12.8g / 塩分3.9g	五日太巻き寿司と 稲荷寿司と 海老の押し寿司 茄子と鶏肉の煮物 春雨の和風サラダ 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー662kcal / 蛋白質28.8g 脂質13.4g / 塩分3.4g	エネルギー 1752kcal 蛋白質 83.0g 脂質 32.4g 塩分 9.2g	
31日 (土)	温泉卵 海苔と天かすのせ 厚揚げときのこの煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(大根・白菜) エネルギー462kcal / 蛋白質17.9g 脂質13.5g / 塩分2.0g	海老フライ タルタルソース添え 里芋の白味噌煮 味噌汁(そうめん・赤板) エネルギー638kcal / 蛋白質21.0g 脂質19.3g / 塩分2.8g	太刀魚の幽庵焼き 蒟の味噌和え添え がんものおでん風 漬物 味噌汁(ほうれん草・えのき) エネルギー518kcal / 蛋白質22.1g 脂質18.4g / 塩分2.7g	エネルギー 1618kcal 蛋白質 61.0g 脂質 51.2g 塩分 7.5g	

* 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。