

9 月 予 定 献 立 表

令和8年9月11日～令和8年9月20日

米の産地 山形県(7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 (金)	サバの塩焼き 白滝の五目炒め煮 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	★【旬菜食べて美味しく腸活】★ 白身魚のソテートマトソースかけ 蓮根とベーコンのガーリック炒め 南瓜とレーズンのヨーグルト和え きのこ浅利のコンソメスープ	浜松餃子 小松菜と厚揚げの煮物 味噌とろろ 味噌汁(大根・えのき)	エネルギー 1581kcal 蛋白質 67.6g 脂質 47.1g 塩分 7.0g
	エネルギー461kcal / 蛋白質22.3g 脂質14.9g / 塩分1.8g	エネルギー537kcal / 蛋白質27.3g 脂質15.4g / 塩分1.9g	エネルギー583kcal / 蛋白質18.0g 脂質16.8g / 塩分3.3g	
12日 (土)	三角揚げのおでん風 じゃがいもと玉葱の煮物 オニオンスライス 味噌汁(キャベツ・椎茸)	豚肉の生姜焼き クミン風味 高野豆腐と竹輪の煮物 長芋と若布の梅和え 味噌汁(牛蒡・白菜)	サワラの葱味噌焼き 枝豆添え 茄子と鶏肉の煮物 ほうれん草とえのきのわさび酢和え 味噌汁(厚揚げ・若布)	エネルギー 1550kcal 蛋白質 68.7g 脂質 44.9g 塩分 8.3g
	エネルギー428kcal / 蛋白質11.6g 脂質8.2g / 塩分2.1g	エネルギー582kcal / 蛋白質26.4g 脂質20.6g / 塩分3.2g	エネルギー540kcal / 蛋白質30.7g 脂質16.1g / 塩分3.0g	
13日 (日)	甘酢肉団子と厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(えのき・白菜)	サーモンの塩焼き 大根おろし添え ずいきときくらげの煮物 漬物 味噌汁(小松菜・玉葱)	牛肉ときのこの大和煮 キャベツとツナのみぞれ煮 ブロッコリーとコーンの柚子胡椒和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	エネルギー 1514kcal 蛋白質 71.7g 脂質 37.3g 塩分 7.7g
	エネルギー498kcal / 蛋白質19.0g 脂質12.6g / 塩分2.5g	エネルギー485kcal / 蛋白質24.2g 脂質15.9g / 塩分2.2g	エネルギー531kcal / 蛋白質28.5g 脂質8.8g / 塩分3.0g	
14日 (月)	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 糸こんにゃくの煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	しらすと大葉のバラ揚げのせ ぶっかけ冷やしうどん カレー肉豆腐 さつま芋ようかん カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー663kcal / 蛋白質25.2g 脂質21.3g / 塩分4.4g	カジキマグロのバターボン酢焼き たたき胡瓜添え 南瓜の煮物 ニラと油揚げの辛子和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麴)	エネルギー 1640kcal 蛋白質 71.8g 脂質 44.7g 塩分 9.7g
	エネルギー429kcal / 蛋白質16.9g 脂質8.4g / 塩分2.5g	エネルギー573kcal / 蛋白質29.9g 脂質22.4g / 塩分2.9g	エネルギー548kcal / 蛋白質23.7g 脂質15.0g / 塩分2.8g	
15日 (火)	ホキの煮付け 白菜と油揚げの煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁(厚揚げ・キャベツ)	豚ロース肉のわさびマヨ焼き ひじきときのこの煮物 小松菜と長芋のおかか和え 味噌汁(白菜・大根)	★【長月献立】★ 牡蠣・海老・秋野菜の天麴羅 里芋とイカの煮物 白桃と枝豆の白酢和え 味噌汁(しめじ・椎茸)	エネルギー 1527kcal 蛋白質 73.2g 脂質 41.5g 塩分 7.2g
	エネルギー422kcal / 蛋白質21.2g 脂質6.5g / 塩分1.8g	エネルギー573kcal / 蛋白質29.9g 脂質22.4g / 塩分2.9g	エネルギー532kcal / 蛋白質22.1g 脂質12.6g / 塩分2.5g	
16日 (水)	絹厚揚げの味噌田楽 ほうれん草の卵とじ オクラの梅和え 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	ホワイトブレッドとミニフランスパン 秋の味覚たっぷりグラタン ミモザサラダ ドリンクサービス	秋イワシの煮付け きつね大根 モロヘイヤのなめたけ和え 味噌汁(茄子・若布)	エネルギー 1850kcal 蛋白質 90.1g 脂質 54.7g 塩分 7.6g
	エネルギー458kcal / 蛋白質15.1g 脂質9.8g / 塩分2.0g	エネルギー843kcal / 蛋白質41.7g 脂質29.5g / 塩分3.1g	エネルギー549kcal / 蛋白質33.3g 脂質15.4g / 塩分2.5g	
17日 (木)	カレイの照り焼き 大豆と昆布の煮物 人参と玉葱のボン酢和え 味噌汁(白菜・大根)	★【誕生祝い膳】★ 海鮮散らし寿司 (マグロ・サーモン・カツオ) 炊き合わせ さつま芋とほうれん草の白和え 赤だし味噌汁(なめこ・若布)	夢やまびこボーケヒレ肉の西京焼き おからの五目煮 漬物 味噌汁(玉葱・キャベツ)	エネルギー 1480kcal 蛋白質 89.3g 脂質 23.6g 塩分 7.1g
	エネルギー381kcal / 蛋白質21.7g 脂質4.5g / 塩分2.1g	エネルギー636kcal / 蛋白質34.9g 脂質11.1g / 塩分2.7g	エネルギー463kcal / 蛋白質32.7g 脂質8.0g / 塩分2.3g	
18日 (金)	湯豆腐 肉味噌がけ 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(大根・えのき)	神奈川県名物 サンマーマン (肉野菜あんかけラーメン) 豆腐と若布のチョレギサラダ フルーツ杏仁 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	★【うな重御膳 2,200円】★ 《通常食》 メダイの照り焼き 枝豆添え 胡麻豆腐 ほうれん草の柚子浸し 清まし汁(とろろ昆布・麴) 《特別食 2,200円》 うな重 胡麻豆腐 ほうれん草の柚子浸し 奈良漬 肝吸い	エネルギー 1524kcal/ 1949kcal 蛋白質 67.9g/83.3g 脂質 42.4g/65.8g 塩分 6.8g/9.1g
	エネルギー448kcal / 蛋白質18.9g 脂質11.0g / 塩分2.2g	エネルギー587kcal / 蛋白質19.0g 脂質20.1g / 塩分2.8g	エネルギー489kcal / 蛋白質30.0g 脂質11.3g / 塩分1.8g	エネルギー914kcal / 蛋白質45.4g 脂質34.7g / 塩分4.1g
19日 (土)	タラの幽庵焼き がんもの煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁(椎茸・豆腐)	秋サバの味噌煮 きんぴら牛蒡 オクラともずくの酢の物 味噌汁(えのき・大根)	牛肉と筍の甘辛炒め 白菜とえのきの卵とじ 里芋の胡麻和え 味噌汁(キャベツ・厚揚げ)	エネルギー 1675kcal 蛋白質 84.6g 脂質 56.5g 塩分 6.7g
	エネルギー388kcal / 蛋白質22.1g 脂質6.1g / 塩分2.0g	エネルギー667kcal / 蛋白質35.6g 脂質27.0g / 塩分2.7g	エネルギー622kcal / 蛋白質26.9g 脂質23.4g / 塩分2.0g	
20日 (日)	さつま揚げの生姜風味煮 切り干し大根の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(玉葱・白菜)	チキンカツ デミグラスソース添え 明太子スパゲッティサラダ インゲンと人参のピーナッツ和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布)	タチウオの塩焼き 大根おろし添え 肉じゃが 白菜と胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	エネルギー 1587kcal 蛋白質 76.2g 脂質 45.8g 塩分 6.6g
	エネルギー396kcal / 蛋白質16.0g 脂質4.9g / 塩分2.6g	エネルギー633kcal / 蛋白質37.6g 脂質21.6g / 塩分2.0g	エネルギー558kcal / 蛋白質22.6g 脂質19.3g / 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7.3g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。