12　月　予　定　献　立　表

令和7年12月11日～令和7年12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（木）	絹厚揚げの味噌田楽 糸こんにゃくの煮物 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁（白菜・大根） エネルギー412kcal / 蛋白質12.1g 脂質8.2g / 塩分1.8g	和風おろしハンバーグ ひじきと竹輪の煮物 漬物 味噌汁（ほうれん草・玉葱） エネルギー594kcal / 蛋白質25.7g 脂質17.8g / 塩分4.5g	**☆【師走献立】☆** 菜飯 「師走の魚」鰤の照り焼き 白菜のあちゃら漬け添え 大根炊き 小松菜と塩昆布のおかか和え 味噌汁（里芋・しめじ） エネルギー541kcal / 蛋白質26.5g 脂質16.0g / 塩分2.6g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 64.3g 脂質 42.0g 塩分 8.9g
12日（金）	鯖の塩焼き がんもの煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁（豆腐・えのき） エネルギー546kcal / 蛋白質21.3g 脂質22.0g / 塩分1.7g	**☆【腸活メニュー】☆** 野菜たっぷりけんちんとろろそば 南瓜のいとこ煮 リンゴのヨーグルト和え カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー693kcal / 蛋白質25.2g 脂質16.9g / 塩分3.1g	国産豚肉の焼き肉 彩りサラダ添え ほうれん草とそぼろのとろみ煮 ブロッコリーとゆで卵の七味マヨ和え 味噌汁（オクラ・とろろ昆布） エネルギー631kcal / 蛋白質29.1g 脂質25.6g / 塩分2.3g	エネルギー 1870kcal 蛋白質 75.6g 脂質 64.5g 塩分 .7.1g
13日（土）	湯豆腐 なめこおろしあんかけ じゃがいものおかか煮 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁（牛蒡・椎茸） エネルギー399kcal / 蛋白質14.9g 脂質4.8g / 塩分1.6g	チキンカツ マスタードソース添え マカロニサラダ インゲンと人参のピーナッツ和え 味噌汁（大根・白菜） エネルギー611kcal / 蛋白質36.5g 脂質16.6g / 塩分3.3g	秋刀魚の煮付け 白菜と春雨の煮物 オクラとえのきのポン酢和え 味噌汁（玉葱・油揚げ） エネルギー729kcal / 蛋白質30.8g 脂質31.8g / 塩分2.8g	エネルギー 1739kcal 蛋白質 82.2g 脂質 53.2g 塩分 7.7g
14日（日）	さつま揚げの生姜風味煮 白滝の五目炒め煮 オクラの梅和え 味噌汁（厚揚げ・玉葱） エネルギー422kcal / 蛋白質17.3g 脂質7.2g / 塩分2.6g	カジキマグロの塩麹焼き 七味たくあん添え おからときのこの煮物 ほうれん草ともやしの磯和え 味噌汁（キャベツ・大根） エネルギー492kcal / 蛋白質30.6g 脂質10.9g / 塩分2.9g	五目おこわ 海老と帆立の海鮮茶碗蒸し 蓮根とこんにゃくの土佐煮 白菜と油揚げの生姜和え エネルギー541kcal / 蛋白質32.2g 脂質12.3g / 塩分2.7g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 80.1g 脂質 30.4g 塩分 8.2g
15日（月）	甘酢肉団子と厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁（えのき・白菜） エネルギー459kcal / 蛋白質16.8g 脂質11.1g / 塩分2.6g	ソース焼きそば 海藻サラダ 杏仁豆腐 エネルギー668kcal / 蛋白質19.5g 脂質27.1g / 塩分3.4g	サーモンの粕漬け焼き キャベツのあちゃら漬け添え 里芋の煮っころがし ほうれん草と人参の白和え 味噌汁（茄子・若布） エネルギー560kcal / 蛋白質26.6g 脂質16.8g / 塩分2.2g	エネルギー 1687kcal 蛋白質 62.9g 脂質 55.0g 塩分 8.2g
16日（火）	太刀魚の味醂醤油焼き 大豆と昆布の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁（大根・玉葱） エネルギー500kcal / 蛋白質21.2g 脂質17.5g / 塩分2.0g	**☆【誕生日祝い膳】☆** 海老・ふぐ・帆立・冬野菜の 天麩羅盛り合わせ 胡麻豆腐 ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁（豆腐・若布） エネルギー547kcal / 蛋白質25.2g 脂質14.2g / 塩分2.4g	国産牛肉のしゃぶしゃぶ 焙煎胡麻だれ添え 牛蒡と白滝の甘辛煮 漬物 味噌汁（小松菜・油揚げ） エネルギー647kcal / 蛋白質25.5g 脂質31.5g / 塩分3.5g	エネルギー 1694kcal 蛋白質 71.9g 脂質 63.2g 塩分 7.9g
17日（水）	三角揚げのおでん風 白菜の煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁（しめじ・えのき） エネルギー400kcal / 蛋白質12.3g 脂質8.6g / 塩分2.3g	バターロールと麦焦がしパン プレーンオムレツ 浅利のトマトソース カリフラワーとチーズのサラダ 柚子みかんゼリー ドリンクサービス エネルギー716kcal / 蛋白質38.7g 脂質32.3g / 塩分3.0g	真鯛の塩焼き 大根おろし添え 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツと胡瓜の梅和え 味噌汁（白菜・玉葱） エネルギー491kcal / 蛋白質30.6g 脂質13.1g / 塩分2.0g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 81.6g 脂質 54.0g 塩分 7.3g
18日（木）	湯豆腐 炒り五目のせ ほうれん草の卵とじ 大根のしそ昆布和え 味噌汁（キャベツ・玉葱） エネルギー414kcal / 蛋白質19.2g 脂質8.5g / 塩分1.6g	鰍の味噌漬け焼き なます添え じゃがいもと鶏肉の煮物 白菜と梅ザーサイの和え物 味噌汁（厚揚げ・小松菜） エネルギー520kcal / 蛋白質33.0g 脂質10.6g / 塩分2.5g	欧風デミグラスビーフカレー ツナとコーンのサラダ コーヒーパンナコッタ 福神漬けとらっきょう漬け エネルギー870kcal / 蛋白質28.2g 脂質33.3g / 塩分3.7g	エネルギー 1804kcal 蛋白質 80.4g 脂質 52.4g 塩分 7.8g
19日（金）	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁（もやし・白菜） エネルギー421kcal / 蛋白質15.1g 脂質6.5g / 塩分2.5g	奈良県名物 かしわのすき焼き風 ずいきときくらげの煮物 もずくと胡瓜の酢の物 味噌汁（巻き麩・若布） エネルギー574kcal / 蛋白質26.6g 脂質16.8g / 塩分2.1g	**☆【天然本鮪お造り膳 2,200円】☆** 《通常食》 鰆の幽庵焼き 厚焼き卵添え 里芋の煮物 春菊の胡麻和え 赤だし味噌汁（なめこ・豆腐） エネルギー551kcal 蛋白質29.1g 脂質15.2g / 塩分2.3g 《特別食 2,200円》 天然本鮪お造り盛り合わせ （天然本鮪中トロ・赤身・ 真鯛・甘海老） 炊き合わせ 春菊の胡麻和え 赤だし味噌汁（なめこ・豆腐） エネルギー536kcal 蛋白質35.3g 脂質14.5g / 塩分1.5g	エネルギー 1546kcal/ 1531kcal 蛋白質 70.8g/77.0g 脂質 38.5g/37.8g 塩分 6.9g/6.1g
20日（土）	鰺の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁（玉葱・大根） エネルギー394kcal / 蛋白質21.4g 脂質7.1g / 塩分1.6g	子持ち鰈の煮付け 茄子とピーマンの味噌炒め 大根と白菜の柚子和え 味噌汁（生海苔・花麩） エネルギー498kcal / 蛋白質25.2g 脂質11.3g / 塩分2.6g	三重県四日市名物 トンテキ キャベツとツナの白だし煮 ひじきと玉葱の土佐酢和え 味噌汁（椎茸・ほうれん草） エネルギー545kcal / 蛋白質29.7g 脂質18.3g / 塩分3.0g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 76.3g 脂質 36.7g 塩分 7.2g

＊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。