

12月予定献立表

令和7年12月21日～令和7年12月31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
21日 (日)	大根と卵と竹輪のおでん 卵の花の白味噌煮 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(厚揚げ・白菜)	名古屋名物 味噌カツ 味噌だれ添え ツナとレモン風味のスパゲティサラダ 漬物 味噌汁(小松菜・大根)	真鱈の塩焼き 大根おろし添え 白菜と豆腐のそぼろ煮 里芋と三つ葉の胡麻和え 味噌汁(玉葱・しめじ)	エネルギー 1601kcal 蛋白質 82.8g 脂質 43.1g 塩分 7.0g
22日 (月)	エネルギー485kcal / 蛋白質22.0g 脂質12.3g / 塩分2.6g 鰯の照り焼き 大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(椎茸・玉葱)	エネルギー707kcal / 蛋白質36.1g 脂質26.8g / 塩分2.5g カレーうどん 豆腐とブロッコリーのサラダ 黄桃ヨーグルト	エネルギー409kcal / 蛋白質24.7g 脂質4.0g / 塩分1.9g ★【二十四節気 冬至献立】★ 赤飯 「年取り魚」鰯の幽庵焼き 柚子なます添え 南瓜の煮物 蓮根と葱の辛子和え 豚汁	エネルギー 1788kcal 蛋白質 77.1g 脂質 56.2g 塩分 7.7g
23日 (火)	エネルギー350kcal / 蛋白質20.3g 脂質2.0g / 塩分1.7g 湯豆腐 柚子西京味噌がけ 五目野菜の卵とじ インゲンの生姜和え 味噌汁(大根・油揚げ)	エネルギー728kcal / 蛋白質25.3g 脂質33.3g / 塩分3.8g カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 鶏天と冬野菜のみぞれあんかけ キャベツと玉葱の胡麻味噌煮 春菊とえのきのわさび酢和え 赤だし味噌汁(しめじ・えのき)	エネルギー710kcal / 蛋白質31.5g 脂質20.9g / 塩分2.2g 銀鱈の煮付け 切り干し大根と白滝の煮物 長いもと胡瓜の青じそ和え 味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1547kcal 蛋白質 70.7g 脂質 43.5g 塩分 6.1g
24日 (水)	エネルギー409kcal / 蛋白質16.9g 脂質7.9g / 塩分1.7g 玉葱天のオーブン焼き 厚揚げとときのこの煮物 野沢菜大根おろし 味噌汁(白菜・玉葱)	エネルギー597kcal / 蛋白質31.7g 脂質16.3g / 塩分2.0g 焼き立てクロワッサンとクルミパン サーモンの香草パン粉焼き 柚子卵ソース 彩り野菜のチョップサラダ ドリンクサービス	エネルギー541kcal / 蛋白質22.1g 脂質19.3g / 塩分2.4g ★【クリスマスディナー 2,200円】★ 《通常食》 クリスマスピラフ カジキマグロの白ワイン煮込み グリーンサラダ コーンクリームスープ クリスマスケーキ エネルギー952kcal 蛋白質44.2g 脂質31.6g / 塩分3.3g 《特別食 2,200円》 クリスマスピラフ 骨付きローストチキン シーフードマリネサラダ コーンクリームスープ クリスマスケーキ エネルギー1086kcal 蛋白質54.5g 脂質43.9g / 塩分3.7g	エネルギー 1993kcal/ 2127kcal 蛋白質 89.7g/100.0g 脂質 71.6g/83.9g 塩分 7.5g/7.9g
25日 (木)	エネルギー422kcal / 蛋白質14.6g 脂質5.5g / 塩分2.5g 豆腐ハンバーグの生姜風味煮 じゃがいもと玉葱の煮物 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(しめじ・もやし)	エネルギー572kcal / 蛋白質25.1g 脂質24.9g / 塩分2.5g 秋刀魚の塩焼き 大根おろし添え 糸昆布とえのきのしぐれ煮 オクラときくらげのなめたけ和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	エネルギー649kcal / 蛋白質32.3g 脂質25.6g / 塩分2.4g 牛肉のすき焼き風煮 温泉卵 春雨の明太子サラダ 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1643kcal 蛋白質 72.0g 脂質 56.0g 塩分 7.4g
26日 (金)	エネルギー459kcal / 蛋白質19.6g 脂質9.9g / 塩分3.0g 板わさと厚焼き卵 ほうれん草と油揚げの煮浸し カリフラワーとコーンの胡麻和え 味噌汁(豆腐・大根)	エネルギー567kcal / 蛋白質29.3g 脂質20.8g / 塩分2.6g 鶏肉の葱塩焼き 筑前煮 白菜とめかぶのおかか和え 味噌汁(厚揚げ・若布)	エネルギー558kcal / 蛋白質33.0g 脂質12.8g / 塩分3.6g 目鯛のちり蒸し おろしポン酢添え 肉じゃが キャベツと若布の柚子胡椒和え 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	エネルギー 1584kcal 蛋白質 81.9g 脂質 43.5g 塩分 9.2g
27日 (土)	エネルギー424kcal / 蛋白質20.7g 脂質8.6g / 塩分1.5g 鱈の塩焼き 白菜とえのきの煮物 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(もやし・厚揚げ)	エネルギー624kcal / 蛋白質17.1g 脂質23.1g / 塩分2.4g 広島県産 カキフライ タルタルソース添え 大根の柚子煮 インゲンと椎茸の白和え 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー569kcal / 蛋白質25.0g 脂質15.8g / 塩分4.2g 八丁味噌の田楽味噌おでん 茄子の七味ポン酢炒め じゃがいもの塩昆布和え 漬物	エネルギー 1617kcal 蛋白質 62.0g 脂質 47.5g 塩分 8.1g
28日 (日)	エネルギー479kcal / 蛋白質20.8g 脂質12.6g / 塩分1.9g 温泉卵 とろろと青さ海苔がけ 炒り豆腐 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	エネルギー614kcal / 蛋白質29.1g 脂質18.9g / 塩分2.9g ★【陽活メニュー】★ サーモンの西京味噌焼き 枝豆添え さつまいもと刻み昆布の煮物 ブロッコリーとチーズのおかかマヨ和え 味噌汁(若布・豆腐)	エネルギー598kcal / 蛋白質25.7g 脂質22.2g / 塩分2.7g 豚肉の生姜焼き がんもと野菜の煮物 ほうれん草とえのきのおろし酢和え 赤だし味噌汁(茄子・なめこ)	エネルギー 1691cal 蛋白質 75.6g 脂質 53.7g 塩分 7.5g
29日 (月)	エネルギー380kcal / 蛋白質19.4g 脂質4.9g / 塩分1.7g 赤魚の生姜醤油焼き ひじきの煮物 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(玉葱・白菜)	エネルギー776kcal / 蛋白質27.6g 脂質41.7g / 塩分2.7g 長崎県名物 血うどん 海鮮大焼売 マンゴープリン	エネルギー595kcal / 蛋白質28.0g 脂質18.1g / 塩分1.8g ★【みっかび牛ヒレステーキ 2,200円】★ 《通常食》 白身魚のソテー わさびクリームソース添え グリーンサラダ フルーツ(リンゴ・オレンジ) コンソメスープ エネルギー665kcal 蛋白質28.0g 脂質27.5g / 塩分2.1g 《特別食 2,200円》 みっかび牛ヒレステーキ わさびクリームソース添え スモークハムのサラダ フルーツ(リンゴ・オレンジ) コンソメスープ	エネルギー 1751kcal/ 1821kcal 蛋白質 75.0g/75.0g 脂質 64.7g/74.1g 塩分 6.2g/6.5g
30日 (火)	エネルギー391kcal / 蛋白質18.5g 脂質4.3g / 塩分2.5g 鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 高野豆腐の煮物 オクラのお浸し 味噌汁(牛蒡・玉葱)	エネルギー728kcal / 蛋白質31.0g 脂質31.4g / 塩分2.8g 鯖の味噌煮 大豆と大根の煮物 ぜんまいと豆もやしの酢の物 味噌汁(キャベツ・えのき)	エネルギー556kcal / 蛋白質27.8g 脂質20.6g / 塩分2.7g 国産豚肉のしゃぶしゃぶ 和風昆布だれ添え 冬瓜と貝柱の煮物 胡瓜ともずくのわさび和え 味噌汁(大根・白菜)	エネルギー 1675kcal 蛋白質 77.3g 脂質 56.3g 塩分 8.0g
31日 (水)	エネルギー423kcal / 蛋白質18.5g 脂質7.4g / 塩分1.9g 湯豆腐 山椒そぼろのせ 里芋の煮物 もやしとほうれん草の辛子和え 味噌汁(えのき・大根)	エネルギー670kcal / 蛋白質42.9g 脂質18.4g / 塩分3.9g 胡麻ロールと豆乳パン チキンクリームシチュー ツナと大根のサラダ ぶどうゼリー ドリンクサービス	エネルギー560kcal / 蛋白質26.7g 脂質11.0g / 塩分4.1g ★【年越し献立】★ 年越し温かそば 海老と野菜の天麩羅 青のりとりろ フルーツ(みかん) カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	エネルギー 1653kcal 蛋白質 88.1g 脂質 36.8g 塩分 9.9g

* 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。