

# 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 卯の花の白味噌煮 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)	真鰯の塩焼き 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
	エネルギー 485kcal / 蛋白質 22.0g 脂質 12.3g / 塩分 2.6g	エネルギー 707kcal / 蛋白質 36.1g 脂質 26.8g / 塩分 2.5g	エネルギー 409kcal / 蛋白質 24.7g 脂質 4.0g / 塩分 1.9g	
22日 (月)	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)	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	★【二十四節気 冬至献立】★ 赤飯 「年取り魚」鯵の幽庵焼き 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
	エネルギー 350kcal / 蛋白質 20.3g 脂質 2.0g / 塩分 1.7g	カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー 728kcal / 蛋白質 25.3g 脂質 33.3g / 塩分 3.8g	エネルギー 710kcal / 蛋白質 31.9g 脂質 20.9g / 塩分 2.2g	
23日 (火)	湯豆腐 柚子西湖味噌がけ 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)	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)	銀鰈の煮付け 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
	エネルギー 409kcal / 蛋白質 16.9g 脂質 7.9g / 塩分 1.7g	エネルギー 597kcal / 蛋白質 31.7g 脂質 16.3g / 塩分 2.0g	エネルギー 541kcal / 蛋白質 22.1g 脂質 19.3g / 塩分 2.4g	
24日 (水)	玉葱天のオーブン焼き 厚揚げときのこの煮物 野沢菜大根おろし 味噌汁(白菜・玉葱)	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 彩り野菜のチップドサラダ ドリンクサービス	★【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	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
	エネルギー 373kcal / 蛋白質 12.0g 脂質 6.2g / 塩分 1.8g	エネルギー 668kcal / 蛋白質 33.5g 脂質 33.8g / 塩分 2.4g	エネルギー 1086kcal 蛋白質 54.5g 脂質 43.9g / 塩分 3.7g	
25日 (木)	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)	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 オクラとさくらげのなめたけ和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	牛肉のすき焼き風煮 温泉卵 春雨の明太子サラダ 味噌汁(巻き麺・若布)	エネルギー 1643kcal 蛋白質 72.0g 脂質 56.0g 塩分 7.4g
	エネルギー 422kcal / 蛋白質 14.6g 脂質 5.5g / 塩分 2.5g	エネルギー 572kcal / 蛋白質 25.1g 脂質 24.9g / 塩分 2.5g	エネルギー 649kcal / 蛋白質 32.3g 脂質 25.6g / 塩分 2.4g	
26日 (金)	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)	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)	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
	エネルギー 459kcal / 蛋白質 19.6g 脂質 9.9g / 塩分 3.0g	エネルギー 567kcal / 蛋白質 29.3g 脂質 20.8g / 塩分 2.6g	エネルギー 558kcal / 蛋白質 33.0g 脂質 12.8g / 塩分 3.6g	
27日 (土)	鰯の塩焼き 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)	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・花朶)	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 62.8g 脂質 47.5g 塩分 8.1g
	エネルギー 424kcal / 蛋白質 20.7g 脂質 8.6g / 塩分 1.5g	エネルギー 624kcal / 蛋白質 17.1g 脂質 23.1g / 塩分 2.4g	エネルギー 569kcal / 蛋白質 25.0g 脂質 15.8g / 塩分 4.2g	
28日 (日)	温泉卵とろろと青ざ海苔がけ 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)	★【腸活メニュー】★ 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)	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 1691kcal 蛋白質 75.6g 脂質 53.7g 塩分 7.5g
	エネルギー 479kcal / 蛋白質 20.8g 脂質 12.6g / 塩分 1.9g	エネルギー 614kcal / 蛋白質 29.1g 脂質 18.9g / 塩分 2.9g	エネルギー 598kcal / 蛋白質 25.7g 脂質 22.2g / 塩分 2.7g	
29日 (月)	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)	長崎県名物 皿うどん 海鮮大焼壳 マンゴーブリン	★【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 595kcal 蛋白質 28.0g 脂質 18.1g / 塩分 1.8g	エネルギー 1751kcal/ 1821kcal 蛋白質 75.0g/75.0g 脂質 64.7g/74.1g 塩分 6.2g/6.6g
	エネルギー 380kcal / 蛋白質 19.4g 脂質 4.9g / 塩分 1.7g	エネルギー 776kcal / 蛋白質 27.6g 脂質 41.7g / 塩分 2.7g	エネルギー 556kcal / 蛋白質 27.8g 脂質 20.6g / 塩分 2.7g	
30日 (火)	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)	鰯の味噌煮 大豆と大根の煮物 せんまいと豆もやしの酢の物 味噌汁(キャベツ・えのき)	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
	エネルギー 391kcal / 蛋白質 18.5g 脂質 4.3g / 塩分 2.5g	エネルギー 728kcal / 蛋白質 31.0g 脂質 31.4g / 塩分 2.8g	エネルギー 556kcal / 蛋白質 27.8g 脂質 20.6g / 塩分 2.7g	
31日 (水)	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)	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	★【年越し献立】★ 年越し温かそば 海老と野菜の天麩羅 青のりとろろ 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 560kcal / 蛋白質 26.7g 脂質 11.0g / 塩分 4.1g	エネルギー 1653kcal 蛋白質 88.1g 脂質 36.8g 塩分 9.9g
	エネルギー 423kcal / 蛋白質 18.5g 脂質 7.4g / 塩分 1.9g	エネルギー 670kcal / 蛋白質 42.9g 脂質 18.4g / 塩分 3.9g		

\* 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。