

7 月 予 定 献 立 表

令和7年7月11日～令和7年7月20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 | |
|------------|---|--|--|---|---|
| 11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(白菜・玉葱) | 海鮮冷やし中華 焙煎胡麻だれ 揚げ茄子の中華甘酢あんかけ マンゴー杏仁豆腐 | ★【季節のお造り盛り合わせ 1,980円】★ 《通常食》 鯖の幽庵焼き 枝豆添え 冬瓜の煮物 オクラとえのきのおかか和え 赤だし味噌汁(厚揚げ・若布) | 《特別食 1,980円》 季節のお造り盛り合わせ (カンパチ・鱈・鯉・イカ・ 鮭・サーモン・鯛) 炊き合わせ オクラとえのきのおかか和え 赤だし味噌汁(厚揚げ・若布) | エネルギー 1645kcal/ 1679kcal 蛋白質 72.2g/85.1g 脂質 51.4g/48.6g 塩分 8.1g/7.3g |
| | エネルギー535kcal / 蛋白質20.4g 脂質21.4g / 塩分1.7g | エネルギー631kcal / 蛋白質25.6g 脂質18.4g / 塩分3.9g | エネルギー479kcal 蛋白質26.2g 脂質11.6g / 塩分2.5g | エネルギー513kcal 蛋白質39.1g 脂質8.8g / 塩分1.7g | エネルギー 1629kcal 蛋白質 90.3g 脂質 50.8g 塩分 9.4g |
| 12日 (土) | 大根と卵と竹輪のおでん 厚揚げと野菜の煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(えのき・もやし) | 鯰の干物 大根おろし添え 牛蒡とさつま揚げの煮物 キャベツと胡瓜の赤じそ和え 味噌汁(巻き麩・若布) | 五日炊き込みご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ 香味ポン酢だれ ひじきと大豆の煮物 味噌汁(茄子・小松菜) | エネルギー 1629kcal 蛋白質 90.3g 脂質 50.8g 塩分 9.4g | |
| | エネルギー448kcal / 蛋白質20.5g 脂質11.2g / 塩分2.4g | エネルギー541kcal / 蛋白質38.3g 脂質14.8g / 塩分4.1g | エネルギー640kcal / 蛋白質31.5g 脂質24.8g / 塩分2.7g | エネルギー538kcal / 蛋白質28.0g 脂質16.4g / 塩分2.7g | エネルギー 1707kcal 蛋白質 86.4g 脂質 52.5g 塩分 7.3g |
| 13日 (日) | 冷奴 肉味噌がけ じゃがいものおかか煮 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(椎茸・キャベツ) | ★【暑さに負けるな!九州料理で夏バテ対策】★ チキン南蛮 タルタルソース添え ちゃんぽん風炒め あちらや漬け のっぺ汁 | 黒ムツの煮付け 大根の白煮 ニラとえのきのポン酢和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) | エネルギー 1707kcal 蛋白質 86.4g 脂質 52.5g 塩分 7.3g | |
| | エネルギー440kcal / 蛋白質17.1g 脂質7.3g / 塩分2.6g | エネルギー729kcal / 蛋白質41.3g 脂質28.8g / 塩分2.0g | エネルギー538kcal / 蛋白質28.0g 脂質16.4g / 塩分2.7g | エネルギー538kcal / 蛋白質28.0g 脂質16.4g / 塩分2.7g | エネルギー 1516kcal 蛋白質 70.4g 脂質 27.6g 塩分 7.7g |
| 14日 (月) | 鯖の幽庵焼き 大と昆布の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(大根・白菜) | 夏のさっぱりレモンおろしうどん さつまいもの甘辛煮 抹茶わらび餅 | 豚肉の生姜焼き 夏野菜のマカロニサラダ 焼き茄子のおかか和え 味噌汁(里芋・牛蒡) | エネルギー 1516kcal 蛋白質 70.4g 脂質 27.6g 塩分 7.7g | |
| | エネルギー385kcal / 蛋白質21.7g 脂質5.6g / 塩分2.0g | エネルギー522kcal / 蛋白質20.8g 脂質2.9g / 塩分2.8g | エネルギー609kcal / 蛋白質27.9g 脂質19.1g / 塩分2.9g | エネルギー609kcal / 蛋白質27.9g 脂質19.1g / 塩分2.9g | エネルギー 1765kcal 蛋白質 75.6g 脂質 34.3g 塩分 11.0g |
| 15日 (火) | 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 糸こんにゃくの煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁(もやし・大根) | 鯛の生姜味噌煮 蓮根のきんぴら 切り干し大根の土佐酢和え 味噌汁(白菜・玉葱) | ★【文月献立】★ 冷やし静岡抹茶そば 五日太巻き寿司と稲荷寿司 季節野菜の揚げ浸し | エネルギー 1765kcal 蛋白質 75.6g 脂質 34.3g 塩分 11.0g | |
| | エネルギー405kcal / 蛋白質15.2g 脂質6.7g / 塩分2.6g | エネルギー591kcal / 蛋白質33.6g 脂質16.0g / 塩分2.8g | エネルギー769kcal / 蛋白質26.8g 脂質11.6g / 塩分5.6g | エネルギー769kcal / 蛋白質26.8g 脂質11.6g / 塩分5.6g | エネルギー 1738kcal 蛋白質 68.3g 脂質 63.9g 塩分 6.9g |
| 16日 (水) | 甘酢肉団子と厚焼き卵 白菜の煮物 鮪フレーク 味噌汁(豆腐・油揚げ) | サーモンフライサンドと 焼き立てブルーベリーチーズパイ ミモザサラダ ピンクグレープフルーツゼリー ドリンクサーブ | ★【シンプル献立:干物定食】★ 金目鯛の手作り一夜干し 大根おろし添え 肉じゃが 漬物 味噌汁(椎茸・えのき) | エネルギー 1738kcal 蛋白質 68.3g 脂質 63.9g 塩分 6.9g | |
| | エネルギー451kcal / 蛋白質17.6g 脂質10.6g / 塩分2.3g | エネルギー795kcal / 蛋白質25.2g 脂質41.5g / 塩分1.9g | エネルギー492kcal / 蛋白質25.5g 脂質11.8g / 塩分2.7g | エネルギー492kcal / 蛋白質25.5g 脂質11.8g / 塩分2.7g | エネルギー 1572kcal 蛋白質 77.0g 脂質 35.2g 塩分 7.9g |
| 17日 (木) | 絹厚揚げの味噌田楽 小松菜と油揚げの煮浸し 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁(しめじ・椎茸) | ★【誕生日祝い膳】★ 夏鯉のさっぱり手こね風寿司 冬瓜の夏野菜あんかけ ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) | 銘柄鶏 錦爽鶏のわさび醤油焼き 里芋の煮ころがし こんにゃくと人参の白和え 味噌汁(大根・えのき) | エネルギー 1572kcal 蛋白質 77.0g 脂質 35.2g 塩分 7.9g | |
| | エネルギー468kcal / 蛋白質15.1g 脂質11.6g / 塩分1.9g | エネルギー532kcal / 蛋白質33.3g 脂質4.5g / 塩分3.0g | エネルギー574kcal / 蛋白質28.6g 脂質19.1g / 塩分3.0g | エネルギー574kcal / 蛋白質28.6g 脂質19.1g / 塩分3.0g | エネルギー 1556kcal 蛋白質 86.1g 脂質 43.6g 塩分 6.8g |
| 18日 (金) | 冷奴 青さ海苔と胡麻の香り 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・えのき) | 鰯の唐揚げ おろしポン酢添え 高野豆腐の五日煮 味噌汁(小松菜・油揚げ) | やわらか豚肉の角煮 白菜ときのこの煮物 ブロッコリーとゆで卵の柚子胡椒和え 味噌汁(玉葱・若布) | エネルギー 1556kcal 蛋白質 86.1g 脂質 43.6g 塩分 6.8g | |
| | エネルギー382kcal / 蛋白質16.2g 脂質7.1g / 塩分1.7g | エネルギー559kcal / 蛋白質37.3g 脂質14.5g / 塩分2.9g | エネルギー615kcal / 蛋白質32.6g 脂質22.0g / 塩分2.2g | エネルギー615kcal / 蛋白質32.6g 脂質22.0g / 塩分2.2g | エネルギー 1594kcal/ 2134kcal 蛋白質 77.1g/113.1g 脂質 46.7g/97.2g 塩分 7.3g/7.6g |
| 19日 (土) | 切り干し大根の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(厚揚げ・玉葱) | 鶏肉の葱塩焼き おからと竹輪の煮物 白菜の甘酢生姜和え 味噌汁(キャベツ・しめじ) | ★【土用の一の丑 浜名湖鰻のうな重 3,300円】★ 《通常食》 鰻の錦糸丼 胡麻豆腐 奈良漬け 清まし汁(とろろ昆布・麩) | 《特別食 3,300円》 浜名湖鰻のうな重 胡麻豆腐 奈良漬け 肝吸い | エネルギー 1594kcal/ 2134kcal 蛋白質 77.1g/113.1g 脂質 46.7g/97.2g 塩分 7.3g/7.6g |
| | エネルギー405kcal / 蛋白質21.3g 脂質7.2g / 塩分1.6g | エネルギー600kcal / 蛋白質30.6g 脂質21.3g / 塩分2.7g | エネルギー589kcal 蛋白質25.2g 脂質18.2g / 塩分3.0g | エネルギー1129kcal 蛋白質61.2g 脂質68.7g / 塩分3.3g | エネルギー 1518kcal 蛋白質 73.0g 脂質 42.4g 塩分 6.6g |
| 20日 (日) | さつま揚げの生姜風味煮 白滝の五目炒め煮 キャベツの青じそ和え 味噌汁(玉葱・大根) | ★【シンプル献立:焼き魚定食】★ サーモンの塩焼き 大根おろし添え 南瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(豆腐・若布) | 牛肉のすき焼き風煮 温泉卵 もずくと胡瓜の酢の物 味噌汁(オクラ・なめこ) | エネルギー 1518kcal 蛋白質 73.0g 脂質 42.4g 塩分 6.6g | |
| | エネルギー394kcal / 蛋白質15.8g 脂質5.4g / 塩分2.6g | エネルギー504kcal / 蛋白質25.4g 脂質13.8g / 塩分2.0g | エネルギー620kcal / 蛋白質31.8g 脂質23.2g / 塩分2.0g | エネルギー620kcal / 蛋白質31.8g 脂質23.2g / 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7.5gです。

* 献立によってカロリーが高い場合がありますが、御飯の量を半分にしたければ、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。