

1月予定献立表

令和8年1月11日～令和8年1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 (日)	さつま揚げの生姜風味煮 大豆と昆布の煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(白菜・大根)	★【鏡開き】★ サーモンの塩焼き 大根おろし添え 里芋と根菜の煮物 鏡開きのお汁粉 味噌汁(小松菜・しめじ)	夢やまびこパークのヒレステーキ オニオンソース添え キャベツとツナのスパゲティサラダ 人参とゆで卵のマスタード和え コンソメスープ	エネルギー 1611kcal 蛋白質 82.5g 脂質 34.7g 塩分 7.7g
	エネルギー 407kcal / 蛋白質 18.2g 脂質 6.1g / 塩分 3.1g	エネルギー 659kcal / 蛋白質 31.0g 脂質 14.9g / 塩分 1.6g	エネルギー 545kcal / 蛋白質 33.3g 脂質 13.7g / 塩分 3.0g	
12日 (月)	甘酢肉団子と厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁(えのき・椎茸)	山菜とろろ湯が茶そば 大根と貝割れの梅風味サラダ りんごと柚子の寒天寄せ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	銀鱈の粕漬け焼き 落の七味和え添え 高野豆腐の五目煮 じゃがいもの胡麻和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	エネルギー 1524kcal 蛋白質 58.3g 脂質 33.3g 塩分 9.6g
	エネルギー 490kcal / 蛋白質 17.8g 脂質 11.8g / 塩分 2.3g	エネルギー 471kcal / 蛋白質 15.2g 脂質 2.0g / 塩分 2.7g	エネルギー 563kcal / 蛋白質 25.3g 脂質 19.5g / 塩分 2.6g	
13日 (火)	太刀魚の味噌醤油焼き がんものの煮物 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁(厚揚げ・大根)	★【誕生日祝い膳】★ 鮯赤身・鮯の炙り・ネギトロのお造り ふろふき大根 柚子味噌がけ 菜の花のピーナッツ和え 赤だし味噌汁(椎茸・えのき)	国産豚肉のしゃぶしゃぶ 青じそポン酢添え ずいきとさつま揚げの煮物 漬物 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1524kcal 蛋白質 82.3g 脂質 45.1g 塩分 7.5g
	エネルギー 500kcal / 蛋白質 20.4g 脂質 18.0g / 塩分 1.9g	エネルギー 457kcal / 蛋白質 34.5g 脂質 6.3g / 塩分 1.8g	エネルギー 567kcal / 蛋白質 27.4g 脂質 20.8g / 塩分 3.8g	
14日 (水)	絹厚揚げの味噌田楽 ほうれん草の卵とじ 大根のしそ昆布和え 味噌汁(牛蒡・キャベツ)	ピザトースト ブライドボテ添え ミモザサラダ 白桃とリンゴ酢のフルーツポンチ風 ドリンクサービス	かさごの煮付け 揚げ茄子と鶏肉の煮物 ほうれん草と明太子の白和え 味噌汁(大根・玉葱)	エネルギー 1639kcal 蛋白質 69.0g 脂質 46.7g 塩分 7.6g
	エネルギー 434kcal / 蛋白質 13.7g 脂質 8.2g / 塩分 2.2g	エネルギー 703kcal / 蛋白質 22.2g 脂質 30.3g / 塩分 2.5g	エネルギー 502kcal / 蛋白質 33.1g 脂質 8.2g / 塩分 2.9g	
15日 (木)	湯豆腐 親子そぼろのせ 糸こんにゃくの煮物 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(里芋・白菜)	★【高血圧予防メニュー】★ 十六穀米 メカジキのムニエルトマトソース 里芋とほうれん草のクリーム煮 アボカドサラダ	国産牛肉と冬野菜の焼き肉 大根の甘味噌煮 梅とろろ 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1833kcal 蛋白質 77.8g 脂質 68.3g 塩分 6.4g
	エネルギー 443kcal / 蛋白質 20.1g 脂質 10.5g / 塩分 1.8g	エネルギー 730kcal / 蛋白質 32.6g 脂質 29.4g / 塩分 1.7g	エネルギー 660kcal / 蛋白質 25.1g 脂質 28.4g / 塩分 2.9g	
16日 (金)	鰯の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(玉葱・えのき)	水煮鍋風(豚肉と冬大根のみぞれ煮) おかと卵の炒り煮 しめじともやしの高菜和え 漬物	★【特選海鮮散らし寿司 3,300円】★ 《通常食》 目鯛の照り焼き なます添え 南瓜の煮物 春菊の柚子浸し 茶碗蒸し 《特別食 3,300円》 特選海鮮散らし寿司 (本鮓中トロ・本鮓赤身 真鯛・寒鯛・寒鮭・ カニ・帆立・甘海老) 炊き合わせ 春菊の柚子浸し 茶碗蒸し	エネルギー 1522kcal / 1745kcal 蛋白質 89.9g / 105.4g 脂質 39.1g / 50.0g 塩分 6.9g / 8.2g
	エネルギー 416kcal / 蛋白質 22.9g 脂質 8.4g / 塩分 1.6g	エネルギー 545kcal / 蛋白質 29.7g 脂質 18.1g / 塩分 3.3g	エネルギー 561kcal / 蛋白質 37.3g 脂質 12.6g / 塩分 2.0g	エネルギー 784kcal / 蛋白質 52.8g 脂質 23.5g / 塩分 3.3g
17日 (土)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 白滝の五目炒め煮 キャベツの青じそ和え 味噌汁(大根・しめじ)	鰯の西京焼き 豆腐田楽添え 白菜と豚肉の煮物 胡瓜とえのきの辛子和え 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	札幌風おでん 帆立とさつま揚げ入り きんぴら牛蒡 小松菜としめじのおかか和え フルーツ(みかん)	エネルギー 1476kcal 蛋白質 72.2g 脂質 27.7g 塩分 7.7g
	エネルギー 421kcal / 蛋白質 14.9g 脂質 7.1g / 塩分 2.5g	エネルギー 503kcal / 蛋白質 35.0g 脂質 6.9g / 塩分 3.0g	エネルギー 552kcal / 蛋白質 22.3g 脂質 13.7g / 塩分 2.2g	
18日 (日)	鰯の幽庵焼き 白菜の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(豆腐・油揚げ)	鶏肉と野菜の揚げだし ひじきときのこの煮物 春雨サラダ 味噌汁(白菜・牛蒡)	寒鯿の塩焼き 大根おろし添え 厚揚げと玉葱の卵とじ 人参と春菊の胡麻和え 味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1529kcal 蛋白質 74.7g 脂質 43.7g 塩分 6.3g
	エネルギー 370kcal / 蛋白質 20.6g 脂質 8.4g / 塩分 1.6g	エネルギー 642kcal / 蛋白質 25.5g 脂質 23.5g / 塩分 2.5g	エネルギー 517kcal / 蛋白質 28.6g 脂質 15.8g / 塩分 2.2g	
19日 (月)	三角揚げのおでん風 切り干し大根の煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁(しめじ・白菜)	福岡県博多名物 豚骨ラーメン 肉野菜炒め ジャスミン風味ゼリーレモンシロップ	国産牛肉と長葱の甘辛煮 さつまいもの塩麹煮 白菜と昆布の酢の物 味噌汁(厚揚げ・大根)	エネルギー 1692kcal 蛋白質 58.1g 脂質 48.6g 塩分 7.3g
	エネルギー 415kcal / 蛋白質 12.3g 脂質 10.1g / 塩分 2.4g	カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー 578kcal / 蛋白質 23.0g 脂質 12.4g / 塩分 2.7g	エネルギー 699kcal / 蛋白質 22.8g 脂質 26.1g / 塩分 2.2g	
20日 (火)	湯豆腐 力士風味柚子胡椒あんかけ じゃがいものおかか煮 オクラの梅和え 味噌汁(キャベツ・大根)	寒鯿の煮付け キャベツと鶏肉の生姜煮 焼き茄子の土佐酢和え 味噌汁(玉葱・椎茸)	★【二十四節気 大寒献立】★ ふぐと牡蠣の松前蒸し 冬野菜の吹き寄せ煮 里芋のクルミ味噌和え 赤だし味噌汁(小松菜・油揚げ)	エネルギー 1510kcal 蛋白質 84.9g 脂質 30.0g 塩分 7.7g
	エネルギー 388kcal / 蛋白質 14.7g 脂質 4.6g / 塩分 1.9g	エネルギー 593kcal / 蛋白質 37.4g 脂質 16.4g / 塩分 2.5g	エネルギー 529kcal / 蛋白質 32.8g 脂質 9.0g / 塩分 3.3g	

* 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。