

# 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)	夢やまびこポ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)	山菜とろろ温か茶そば 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。	銀鱈の粕漬焼き 蒟の七味和え添え 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4.7g	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 がんもの煮物 人参と玉葱のボン酢和え 味噌汁(厚揚げ・大根)	★【誕生日祝い膳】★ 鮭赤身・鮭の炙り・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・花魁)	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 フライドポテト添え 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 親子そばろのせ 糸こんにゃくの煮物 胡瓜のわさび漬和え 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)	鯔の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し フロッキーの胡麻和え 味噌汁(玉葱・えのき)	氷瀑鍋風(豚肉と冬大根のみぞれ煮) おかからと卵の炒り煮 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 (本鮪中トロ・本鮪赤身 真鯛・寒鰯・寒鰯・ 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)	寒鰯の塩焼き 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4.4g / 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ャー レモンシロップ  カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	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	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 カニ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)	寒鰯の煮付け 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。