

12月予定献立表

令和7年12月1日～令和7年12月10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
1日 (月)	ひじき豆腐のオーブン焼き すいきの煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(大根・白菜) エネルギーー471kcal / 蛋白質14.4g 脂質15.2g / 塩分2.5g	山菜ときのこの柚子おろし温かそば さつまいもとレーズンのサラダ 白玉ぜんざい カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギーー747kcal / 蛋白質27.9g 脂質9.0g / 塩分3.9g	金目鯛の煮付け きんびら牛蒡 胡瓜とたくあんの和え物 味噌汁(小松菜・玉葱) エネルギーー549kcal / 蛋白質27.6g 脂質15.1g / 塩分2.9g	エネルギーー1767kcal 蛋白質 69.9g 脂質 39.3g 塩分 8.9g
2日 (火)	鮭の塩焼き ほうれん草とえのきの煮浸し オニオングライス 味噌汁(もやし・キャベツ) エネルギーー348kcal / 蛋白質18.7g 脂質3.7g / 塩分1.6g	海老フライ タルタルソース添え 大葉風味の和風スパゲティサラダ 漬物 味噌汁(里芋・玉葱) エネルギーー659kcal / 蛋白質21.8g 脂質20.9g / 塩分3.1g	岐阜県名物 鶏ちゃん (鶏肉とキャベツの味噌だれ炒め) 厚揚げと白菜のおろし煮 じやがいもとブロッコリーのマスタード和え 味噌汁(しめじ・えのき) エネルギーー572kcal / 蛋白質40.8g 脂質12.8g / 塩分2.0g	エネルギーー1579kcal 蛋白質 81.3g 脂質 37.4g 塩分 6.7g
3日 (水)	肉団子と大根の旨煮 高野豆腐の卵とじ 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(白菜・椎茸) エネルギーー418kcal / 蛋白質17.3g 脂質8.2g / 塩分2.3g	4種のミックスサンドイッチ カラフルサラダ ミネストローネ ドリンクサービス エネルギーー863kcal / 蛋白質31.0g 脂質39.9g / 塩分4.5g	鰯の照り焼き 胡瓜のあちらら漬け添え ひじきのおかか煮 白菜とえのきの胡麻酢和え 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギーー446kcal / 蛋白質28.9g 脂質4.7g / 塩分2.2g	エネルギーー1727kcal 蛋白質 77.2g 脂質 52.8g 塩分 9.0g
4日 (木)	湯豆腐しそ味噌がけ じやがいもとコーンの煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁(牛蒡・白菜) エネルギーー423kcal / 蛋白質14.8g 脂質2.2g / 塩分2.5g	サーモンの塩焼き 大根おろし添え がんもの五目煮 きくらげと豆苗の酢の物 赤だし味噌汁(茄子・若布) エネルギーー543kcal / 蛋白質29.2g 脂質20.0g / 塩分1.8g	牛ほほ肉の角煮仕立て 春菊とさつま揚げの煮物 キャベツと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(玉葱・えのき) エネルギーー594kcal / 蛋白質32.5g 脂質17.1g / 塩分2.3g	エネルギーー1560kcal 蛋白質 76.5g 脂質 42.3g 塩分 6.6g
5日 (金)	子持ちししゃも 卯の花の煮物 なめたけ大根おろし 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギーー374kcal / 蛋白質14.1g 脂質7.0g / 塩分2.0g	鶏肉の葱味噌焼き ニラともやしの卵炒め 焼き茄子と玉葱のおかか和え 味噌汁(なめこ・椎茸) エネルギーー605kcal / 蛋白質32.4g 脂質26.0g / 塩分2.5g	☆【冬の北海散らし寿司 2,200円】☆ 『通常食』 目鯛の煮付け 大根とイカの煮物 ほうれん草としめじの柚子漬し 味噌汁(豆腐・若布) エネルギーー501kcal 蛋白質33.7g 脂質9.8g / 塩分2.5g	エネルギーー1480kcal 蛋白質 80.2g / 91.6g 脂質 42.8g / 53.7g 塩分 7.0g / 7.7g
6日 (土)	豆腐ハンバーグの照り焼き 冬瓜の煮物 もやしと人参の甘酢和え 味噌汁(しめじ・油揚げ) エネルギーー417kcal / 蛋白質14.6g 脂質7.5g / 塩分2.4g	☆【消化酵素で便秘対策】☆ 鮭大根 長いも入り和風ボテトサラダ ほうれん草と卵のナムル 生姜入り!具沢山豚汁 エネルギーー609kcal / 蛋白質27.2g 脂質20.9g / 塩分3.0g	ロース豚カツの卵とじ煮 きくらげと小松菜の煮物 春雨の酢の物 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) エネルギーー769kcal / 蛋白質40.9g 脂質31.3g / 塩分3.2g	エネルギーー1795kcal 蛋白質 82.7g 脂質 59.7g 塩分 8.6g
7日 (日)	野菜天の生姜風味煮 大根の炒め煮 インゲンのおかか和え 味噌汁(豆腐・椎茸) エネルギーー367kcal / 蛋白質11.8g 脂質4.8g / 塩分2.3g	牡蠣・鱈・冬野菜の揚げ出し 白菜と豚肉の煮物 さつまいもの胡麻和え 味噌汁(ほうれん草・えのき) エネルギーー580kcal / 蛋白質24.8g 脂質16.6g / 塩分2.5g	☆【二十四節気 大雪献立】☆ 真鯛の蕪蒸し 里芋と油揚げの煮物 春菊と長いもの辛子味噌和え 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギーー520kcal / 蛋白質26.5g 脂質9.9g / 塩分2.1g	エネルギーー1467kcal 蛋白質 63.1g 脂質 31.3g 塩分 6.9g
8日 (月)	絹厚揚げのおろし煮 糸昆布の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(えのき・白菜) エネルギーー388kcal / 蛋白質11.9g 脂質7.5g / 塩分2.1g	シーフードクリームスパゲティ 海藻サラダ ピンクグレープフルーツゼリー エネルギーー556kcal / 蛋白質35.6g 脂質13.7g / 塩分3.7g	国産牛肉の土手鍋風 卵豆腐 柚子あんかけ 漬物 フルーツ(オレンジ) エネルギーー665kcal / 蛋白質27.2g 脂質28.8g / 塩分2.4g	エネルギーー1609kcal 蛋白質 74.7g 脂質 50.0g 塩分 8.2g
9日 (火)	湯豆腐 梅鰹のせ 白滙とくらげの煮物 カリフラワーと枝豆の柚子和え 味噌汁(玉葱・大根) エネルギーー373kcal / 蛋白質15.1g 脂質6.5 / 塩分1.5g	鶏肉の醤油麹唐揚げ 切り干し大根とツナの煮物 ブロッコリーとクルミの白和え 味噌汁(巻き麺・若布) エネルギーー722kcal / 蛋白質31.0g 脂質31.1g / 塩分2.3g	寒鰯の塩焼き 大根おろし添え 炒り鶏 ほうれん草のお浸し 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) エネルギーー464kcal / 蛋白質27.8g 脂質11.9g / 塩分1.9g	エネルギーー1559kcal 蛋白質 73.9g 脂質 49.5g 塩分 5.7g
10日 (水)	鰯の幽庵焼き 五目大豆 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(厚揚げ・キャベツ) エネルギーー400kcal / 蛋白質23.4g 脂質5.3g / 塩分2.1g	穀物パンとレーズンパン ベーコンと白菜と里芋のグラタン グリーンサラダ カスタードプリン ドリンクサービス エネルギーー768kcal / 蛋白質32.0g 脂質32.3g / 塩分3.3g	浜松餃子 長葱とかまぼこの卵とじ 切り干し大根と貝割れの生姜酢和え 味噌汁(白菜・大根) エネルギーー599kcal / 蛋白質18.9g 脂質17.6g / 塩分3.5g	エネルギーー1785kcal 蛋白質 74.3g 脂質 55.2g 塩分 8.9g

* 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。