

12月予定献立表

令和6年12月11日～令和6年12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 (水)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ ほうれん草の卵とじ 胡瓜のわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(しめじ・大根)	ホットドッグと ハム卵ロールパンサンドと ミニスイートクロワッサン カラフルサラダ りんごとさつまいものクリームチーズ和え ドリンクサービス	寒鯖のくわ焼き風 大根おろし添え 白菜と豆腐の葱塩煮 もずく酢 味噌汁(えのき・玉葱)	エネルギー 1831kcal 蛋白質 67.5g 脂質 71.8g 塩分 8.3g
	エネルギー419kcal / 蛋白質16.7g 脂質7.0g / 塩分3.2g	エネルギー740kcal / 蛋白質25.4g 脂質36.3g / 塩分3.0g	エネルギー672kcal / 蛋白質25.4g 脂質28.5g / 塩分2.1g	
12日 (木)	黒はんぺんと大根と卵のおでん 白滝の五目炒め煮 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(牛蒡・玉葱)	★【誕生日祝い膳】★ 栗ご飯 鯛のかぶと焼き 炊き合わせ 柿なます 赤だし味噌汁(生海苔・豆腐)	ダブルコギ(韓国風 鶏肉の甘辛焼き肉) キャベツと厚揚げのキムチ味噌煮 卵の韓国スープ	エネルギー 1596kcal 蛋白質 75.3g 脂質 44.1g 塩分 7.6g
	エネルギー443kcal / 蛋白質19.8g 脂質10.3g / 塩分2.5g	エネルギー534kcal / 蛋白質26.5g 脂質11.0g / 塩分1.8g	エネルギー619kcal / 蛋白質29.0g 脂質22.8g / 塩分3.3g	
13日 (金)	太刀魚の味噌醤油焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(えのき・キャベツ)	海鮮五目中華うどん 海鮮大焼売	★【師走献立】★ 菜飯 鯉の山かけ 大根焚き 焼きブロッコリーのおかか醤油和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	エネルギー 1461kcal 蛋白質 79.0g 脂質 33.3g 塩分 9.7g
	エネルギー476kcal / 蛋白質18.9g 脂質15.2g / 塩分1.8g	エネルギー549kcal / 蛋白質30.0g 脂質14.2g / 塩分5.1g	エネルギー436kcal / 蛋白質30.1g 脂質3.9g / 塩分2.8g	
14日 (土)	さつまいもの生姜風味煮 大豆と昆布の煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(豆腐・えのき)	鶏天と野菜のみぞれあん キャベツと筍の胡麻味噌炒め 味噌汁(そうめん・赤板)	真鱈のソテー ほうれん草のクリームソース じゃがいものハニーマスタード炒め カリフラワーとパプリカのレモンマリネ コンソメスープ	エネルギー 1409kcal 蛋白質 66.1g 脂質 27.3g 塩分 7.4g
	エネルギー417kcal / 蛋白質18.7g 脂質6.7g / 塩分3.4g	エネルギー479kcal / 蛋白質23.5g 脂質8.9g / 塩分1.9g	エネルギー513kcal / 蛋白質23.9g 脂質11.7g / 塩分2.1g	
15日 (日)	湯豆腐 炒り五目のせ ぜんまいの煮物 インゲンの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱)	豚肉と冬大根の角煮 白味噌仕立て 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の白酢和え 味噌汁(椎茸・えのき)	海老と彩り野菜の甘酢あんかけ 中華風おからの炒り煮 きくらげともやしの塩ナムル 白菜と若布の中華スープ	エネルギー 1593kcal 蛋白質 75.9g 脂質 41.0g 塩分 6.6g
	エネルギー387kcal / 蛋白質16.1g 脂質7.2g / 塩分1.5g	エネルギー692kcal / 蛋白質33.5g 脂質22.1g / 塩分2.2g	エネルギー514kcal / 蛋白質26.3g 脂質11.7g / 塩分2.6g	
16日 (月)	鯖の塩焼き 白菜の煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(もやし・油揚げ)	きつねそば 茄子とピーマンの甘辛煮	三つ葉と塩昆布の混ぜご飯 田楽味噌おでん きんぴら牛蒡 焼き茄子の梅じそ和え	エネルギー 1479kcal 蛋白質 67.0g 脂質 35.2g 塩分 10.0g
	エネルギー419kcal / 蛋白質20.6g 脂質8.9g / 塩分1.7g	エネルギー449kcal / 蛋白質19.4g 脂質8.7g / 塩分3.7g	エネルギー611kcal / 蛋白質27.0g 脂質18.0g / 塩分4.6g	
17日 (火)	ひじき豆腐のオープン焼き 糸こんにゃくの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(大根・牛蒡)	照り焼きチキン南蛮 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁(白菜・えのき)	★【季節のお造り盛り合わせ 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の煮付け 里芋の煮物 ほうれん草と椎茸のお浸し 赤だし味噌汁(厚揚げ・若布)	エネルギー 1683kcal/ 蛋白質 81.6g/88.9g 脂質 56.8g/65.9g 塩分 6.9g/6.5g
	エネルギー468kcal / 蛋白質15.3g 脂質15.9g / 塩分2.4g	エネルギー696kcal / 蛋白質35.4g 脂質31.1g / 塩分2.1g	エネルギー519kcal / 蛋白質30.9g 脂質9.8g / 塩分2.4g	
18日 (水)	湯豆腐 なめこおろしあんかけ じゃがいもとコーンの煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(玉葱・もやし)	胚芽ロールとマトロール 鶏肉とマカロニの 柚子胡椒風味グラタン 豆腐とクルミのサラダ ドリンクサービス	鰯の粕漬け焼き 寒天寄せ添え 切り干し大根とときのこの煮物 人参とほうれん草の胡麻マヨ和え 味噌汁(茄子・油揚げ)	エネルギー 1688kcal 蛋白質 86.3g 脂質 42.8g 塩分 8.4g
	エネルギー386kcal / 蛋白質13.3g 脂質4.2g / 塩分1.6g	エネルギー812kcal / 蛋白質42.3g 脂質30.8g / 塩分3.7g	エネルギー490kcal / 蛋白質30.7g 脂質7.8g / 塩分3.1g	
19日 (木)	鮪の塩焼き 大根の煮物 人参と玉葱のポン酢和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・えのき)	岐阜県名物 鶏ちゃん (鶏肉とキャベツの味噌ダレ炒め) ずいきとさつまい揚げの煮物 白菜の柚子ポン酢和え 味噌汁(牛蒡・大根)	海老と鱈と野菜の天麩羅 ひじきと豆腐の煮物 りんごとぶどうの寒天寄せ 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	エネルギー 1493kcal 蛋白質 69.2g 脂質 36.9g 塩分 6.5g
	エネルギー384kcal / 蛋白質19.9g 脂質5.0g / 塩分2.0g	エネルギー632kcal / 蛋白質30.8g 脂質22.0g / 塩分2.5g	エネルギー477kcal / 蛋白質18.5g 脂質9.4g / 塩分2.0g	
20日 (金)	甘酢肉団子と厚焼き卵 厚揚げとときのこの煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(白菜・玉葱)	サーモンと冬野菜のオーロラソース 大葉風味の和風スパゲティサラダ コーンクリームスープ	★【冬を食べよう】★ 鱈のみぞれ鍋 蓮根と竹輪の甘酢炒め ひじきと枝豆の白和え	エネルギー 1790kcal 蛋白質 75.1g 脂質 60.4g 塩分 9.2g
	エネルギー425kcal / 蛋白質14.8g 脂質9.5g / 塩分2.2g	エネルギー773kcal / 蛋白質29.8g 脂質30.8g / 塩分2.9g	エネルギー592kcal / 蛋白質30.5g 脂質20.1g / 塩分4.1g	

* 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。