

4 月 予 定 献 立 表

令和8年4月11日～令和8年4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 (土)	甘酢肉団子と厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 オクラの梅和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	アジの塩焼き 大根おろし添え おからの五目煮 長いもと若布のポン酢和え 赤だし味噌汁(なめこ・えのき)	カジキマグロと新玉葱の南蛮漬け 里芋と豚肉の煮物 切り干し大根と豆苗のおかか和え 味噌汁(白菜・椎茸)	エネルギー 1589kcal 蛋白質 79.2g 脂質 40.4g 塩分 6.6g
	エネルギー517kcal / 蛋白質20.1g 脂質14.3g / 塩分2.6g	エネルギー447kcal / 蛋白質27.4g 脂質8.0g / 塩分2.1g	エネルギー625kcal / 蛋白質31.7g 脂質18.1g / 塩分1.9g	
12日 (日)	湯豆腐 柚子塩風味だれ じゃがいものおかか煮 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁(椎茸・キャベツ)	鶏肉の照り焼き 和風青じそおろしバゲティサラダ カリフラワーとパプリカの胡麻酢和え 味噌汁(里芋・厚揚げ)	タイのあら炊き 冬瓜のかき玉煮 漬物 味噌汁(小松菜・しめじ)	エネルギー 1538kcal 蛋白質 72.8g 脂質 37.6g 塩分 6.8g
	エネルギー382kcal / 蛋白質14.6g 脂質4.8g / 塩分1.8g	エネルギー655kcal / 蛋白質31.5g 脂質22.1g / 塩分2.3g	エネルギー501kcal / 蛋白質26.7g 脂質10.7g / 塩分2.7g	
13日 (月)	サワラの塩焼き 白滝の五目炒め煮 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(厚揚げ・大根)	浅蛸と青さ海苔の塩ラーメン 大肉焼売 胡麻団子 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	牛焼き肉と野菜炒め ずいきとさつま揚げの煮物 ほうれん草とえのきのゆかり和え 味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1629kcal 蛋白質 71.2g 脂質 43.7g 塩分 9.7g
	エネルギー422kcal / 蛋白質20.8g 脂質9.9g / 塩分1.9g	エネルギー637kcal / 蛋白質22.5g 脂質15.4g / 塩分5.1g	エネルギー570kcal / 蛋白質27.9g 脂質18.4g / 塩分2.7g	
14日 (火)	三角揚げのおでん風 白菜と油揚げの煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	春野菜の彩り麻婆豆腐 さつまいも中華甘酢炒め 白菜と梅ざーサイの和え物 若布の中華スープ	★【うな重御膳 2,200円】★ 《通常食》 《特別食 2,200円》 メバルの照り焼き 枝豆添え 卵豆腐 菜の花のお浸し 清まし汁(とろろ昆布・麩) エナジー475kcal 蛋白質31.9g 脂質10.2g / 塩分2.2g	エネルギー 1585kcal/ 2010kcal 蛋白質 65.9g/81.3g 脂質 48.9g/72.3g 塩分 7.5g/9.4g
	エネルギー417kcal / 蛋白質12.3g 脂質10.1g / 塩分2.3g	エネルギー693kcal / 蛋白質21.7g 脂質28.6g / 塩分3.0g	エネルギー900kcal 蛋白質47.3g 脂質33.6g / 塩分4.1g	
15日 (水)	タラの幽庵焼き がんもの煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	穀物パンとレーズンパン シーフードグラタン カラフルサラダ ドリンクサービス	夢やまびこボークヒレ肉の粕漬け焼き 厚揚げと白菜の卵とじ 里芋とインゲンの胡麻和え 味噌汁(椎茸・大根)	エネルギー 1604kcal 蛋白質 91.8g 脂質 42.8g 塩分 6.9g
	エネルギー420kcal / 蛋白質21.6g 脂質6.9g / 塩分1.7g	エネルギー640kcal / 蛋白質34.1g 脂質24.7g / 塩分3.0g	エネルギー544kcal / 蛋白質36.1g 脂質11.2g / 塩分2.2g	
16日 (木)	さつま揚げの生姜風味煮 切り干し大根の煮物 オニオンライス 味噌汁(白菜・しめじ)	海老・白身魚・コーンコロケの ミックスフライ ひじきのおかか煮 人参とえのきの酢の物 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	春告魚 サワラの塩焼き 大根おろし添え 高野豆腐のそぼろ煮 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(玉葱・えのき)	エネルギー 1645kcal 蛋白質 69.4g 脂質 47.7g 塩分 7.8g
	エネルギー394kcal / 蛋白質16.0g 脂質5.0g / 塩分2.5g	エネルギー788kcal / 蛋白質23.1g 脂質29.3g / 塩分3.1g	エネルギー483kcal / 蛋白質30.3g 脂質13.4g / 塩分2.2g	
17日 (金)	絹厚揚げの味噌田楽 ほうれん草の卵とじ もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(大根・えのき)	★【誕生日祝い膳】★ 桜海老・釜揚げしらすの紅白散らし寿司 新玉葱と筍の煮物 小松菜と豆腐のピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ハンバーグのトマトチーズ包み焼き じゃがいものポトフ風 セロリと大根のレモンマリネ コーンと卵のコンソメスープ	エネルギー 1717kcal 蛋白質 75.0g 脂質 47.1g 塩分 9.7g
	エネルギー422kcal / 蛋白質14.0g 脂質8.1g / 塩分1.9g	エネルギー523kcal / 蛋白質28.4g 脂質7.4g / 塩分4.1g	エネルギー772kcal / 蛋白質32.6g 脂質31.6g / 塩分3.7g	
18日 (土)	湯豆腐 山椒なめたけのせ 糸こんにゃくの煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(玉葱・キャベツ)	チキンカツ 香味ボン酢添え 大根とツナの煮物 漬物 味噌汁(巻き麩・若布)	サーモンの菜種焼き 路の土佐和え添え 炒り鶏 白菜とえのきの辛子和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	エネルギー 1546kcal 蛋白質 84.4g 脂質 49.7g 塩分 8.4g
	エネルギー392kcal / 蛋白質15.3g 脂質6.8g / 塩分2.5g	エネルギー498kcal / 蛋白質34.9g 脂質12.2g / 塩分3.5g	エネルギー656kcal / 蛋白質34.2g 脂質30.7g / 塩分2.4g	
19日 (日)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 大豆と昆布の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(えのき・白菜)	カレーの煮付け 蓮根の黒胡椒さしぴら ほうれん草と油揚げの酢味噌和え 味噌汁(しめじ・キャベツ)	国産牛肉のしゃぶしゃぶ 焙煎胡麻だれ添え キャベツとそぼろの柚子胡椒煮 若布と胡瓜の梅じそ和え 赤だし味噌汁(大根・玉葱)	エネルギー 1571kcal 蛋白質 74.6g 脂質 46.2g 塩分 8.9g
	エネルギー435kcal / 蛋白質16.8g 脂質7.5g / 塩分2.9g	エネルギー509kcal / 蛋白質32.6g 脂質8.5g / 塩分2.5g	エネルギー627kcal / 蛋白質25.2g 脂質30.2g / 塩分3.5g	
20日 (月)	サバの塩焼き 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(豆腐・椎茸)	温か肉玉うどん 揚げ茄子のおろし南蛮煮 十六穀ぜんざい カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	★【二十四節気 穀雨献立】★ 福島県名物 ニシンと旬菜の天麩羅 菜の花と卵の塩麴煮 ブロッコリーとクルミの白酢和え 味噌汁(じゃがいも・長葱)	エネルギー 1942kcal 蛋白質 93.4g 脂質 59.1g 塩分 8.2g
	エネルギー463kcal / 蛋白質23.4g 脂質15.6g / 塩分1.8g	エネルギー844kcal / 蛋白質37.6g 脂質19.7g / 塩分4.0g	エネルギー635kcal / 蛋白質32.4g 脂質23.8g / 塩分2.4g	

* 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7.3g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。