

12月予定献立表

令和6年12月21日～令和6年12月31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
21日 (土)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 干びよの煮物 人参と大根の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・油揚げ) エネルギー421kcal / 蛋白質15.0g 脂質6.7g / 塩分2.6g	鶏肉と野菜のスイートチリソース ニラともやしの甘酢炒め 味噌汁(大根・玉葱) エネルギー731kcal / 蛋白質32.7g 脂質25.1g / 塩分3.1g	★【二十四節気 冬至献立】★ 寒鰯カツ 柚子おろしポン酢添え 筑前煮 みかんのミルク寒天寄せ 赤だし味噌汁(生海苔・えのき) エネルギー622kcal / 蛋白質31.0g 脂質20.1g / 塩分3.0g	エネルギー 1774kcal 蛋白質 78.7g 脂質 51.9g 塩分 8.7g
22日 (日)	鰯の照り焼き 切り干し大根の煮物 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・白菜) エネルギー391kcal / 蛋白質21.3g 脂質5.4g / 塩分2.0g	貝だくさんのスパニッシュオムレツ 里芋のクリーム煮 キャベツの胡麻マスタード和え きのこのコンソメスープ エネルギー638kcal / 蛋白質27.2g 脂質26.5g / 塩分2.5g	浜松餃子 糸昆布と白滝の煮物 豆苗と大根のナムル 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネルギー541kcal / 蛋白質16.6g 脂質14.3g / 塩分3.6g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 65.1g 脂質 46.2g 塩分 8.1g
23日 (月)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん じゃがいもとツナの煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー393kcal / 蛋白質18.0g 脂質2.7g / 塩分2.7g	温か五目きしめん 肉豆腐 エネルギー457kcal / 蛋白質24.6g 脂質7.5g / 塩分3.9g	寒鰯と冬大根の味噌煮 ほうれん草と筍のおかか炒め けんちん汁 エネルギー709kcal / 蛋白質29.0g 脂質31.9g / 塩分2.6g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 71.6g 脂質 42.1g 塩分 9.2g
24日 (火)	湯豆腐 山椒そぼろのせ ひじきの煮物 野沢菜大根おろし 梅干し 味噌汁(しめじ・厚揚げ) エネルギー440kcal / 蛋白質17.8g 脂質9.2g / 塩分1.6g	鰯のムニエル 柚子卵ソース 白菜とベーコンの黒胡椒煮 浜名湖ぶち海苔の和風スープ エネルギー552kcal / 蛋白質29.5g 脂質21.5g / 塩分2.2g	★【クリスマスディナー 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 バターロールとクルミパン 白身魚のソテー 海老と卵のタルタルサラダ コーンクリームスープ クリスマスケーキ ワンドリンク バターロールとクルミパン 牛ほほ肉と栗のグラタン チュリップフライドチキン 海老と卵のタルタルサラダ コーンクリームスープ クリスマスケーキ ワンドリンク エネルギー747kcal 蛋白質42.9g 脂質34.7g / 塩分4.0g エネルギー1048kcal 蛋白質50.4g 脂質37.7g / 塩分3.7g	エネルギー 1739kcal/ 2040kcal 蛋白質 90.2g/97.7g 脂質 65.4g/81.5g 塩分 8.8g/8.5g
25日 (水)	玉葱のオープン焼き 彩り野菜の卵とじ 若布と胡瓜の酢の物 梅干し 味噌汁(もやし・えのき) エネルギー365kcal / 蛋白質12.1g 脂質4.7g / 塩分2.3g	ミックスサンドイッチと 柚子蜜フレンチトースト カリフラワーとチーズのサラダ ぶどうヨーグルト ドリンクサービス エネルギー910kcal / 蛋白質33.3g 脂質36.2g / 塩分3.7g	★【食事サービス課課長 お勧め献立】★ 季節のであいもん 鯛かぶら 芋煮 湯葉とほうれん草のお浸し 味噌汁(豆腐・若布) エネルギー488kcal / 蛋白質23.6g 脂質9.1g / 塩分3.0g	エネルギー 1763kcal 蛋白質 69.0g 脂質 50.0g 塩分 9.0g
26日 (木)	鮭の塩焼き 青梗菜ときくらげの煮物 大根のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(椎茸・玉葱) エネルギー343kcal / 蛋白質17.5g 脂質3.8g / 塩分2.0g	★【冬のほかほかメニュー】★ 鶏肉の味噌マヨ漬焼き 根菜の煮物 小松菜のツナ和え 生姜の卵スープ エネルギー717kcal / 蛋白質31.8g 脂質28.5g / 塩分3.3g	帆立と海老と冬野菜の揚げだし ずいきときのこの煮物 胡瓜と若布の土佐酢和え 味噌汁(牛蒡・白菜) エネルギー486kcal / 蛋白質20.9g 脂質9.1g / 塩分2.4g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 70.2g 脂質 41.4g 塩分 7.7g
27日 (金)	板わさと厚焼き卵 炒り豆腐 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー430kcal / 蛋白質18.5g 脂質8.4g / 塩分2.9g	3種の貝とほうれん草のカレー マカロニサラダと生野菜サラダ 福神漬けとらっきょう漬け エネルギー631kcal / 蛋白質24.7g 脂質12.3g / 塩分4.1g	秋刀魚の幽庵焼き なます添え がんものそぼろ煮 蓮根と里芋の胡麻味噌和え 味噌汁(茄子・若布) エネルギー660kcal / 蛋白質27.2g 脂質29.0g / 塩分2.4g	エネルギー 1721kcal 蛋白質 70.4g 脂質 49.7g 塩分 9.4g
28日 (土)	湯豆腐 柚子西京味噌がけ ほうれん草と油揚げの煮浸し カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(玉葱・白菜) エネルギー405kcal / 蛋白質15.9g 脂質7.2g / 塩分1.8g	照り焼きチーズハンバーグ 小松菜ときくらげのどろみ煮 大根と昆布のはりはり漬け 赤だし味噌汁(椎茸・えのき) エネルギー725kcal / 蛋白質28.7g 脂質25.1g / 塩分3.3g	真鰯のフライ タルタルソース添え 牛蒡とこんにゃくのしぐれ煮 春雨サラダ 味噌汁(ほうれん草・玉葱) エネルギー602kcal / 蛋白質28.9g 脂質16.3g / 塩分2.3g	エネルギー 1732kcal 蛋白質 73.5g 脂質 48.6g 塩分 7.4g
29日 (日)	赤魚の生姜醤油焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか昆布和え 梅干し 味噌汁(えのき・大根) エネルギー386kcal / 蛋白質22.0g 脂質9.3g / 塩分1.9g	五目チャーハン 春雨と彩り野菜のオイスターソース炒め 青梗菜の中華スープ エネルギー587kcal / 蛋白質22.6g 脂質16.6g / 塩分3.1g	★【冬野菜のビーフシチュー 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 カジキマグロのソテー グリーンサラダ カリフラワーのカレーマリネ コンソメスープ 冬野菜のビーフシチュー 生ハムサラダ カリフラワーのカレーマリネ なめらかショコラプリン エネルギー546kcal 蛋白質28.1g 脂質12.7g / 塩分2.0g エネルギー858kcal 蛋白質35.7g 脂質32.0g / 塩分3.3g	エネルギー 1519kcal/ 1831kcal 蛋白質 72.7g/80.3g 脂質 34.6g/53.9g 塩分 7.0g/8.3g
30日 (月)	三角揚げのおでん風 厚揚げと野菜の煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー451kcal / 蛋白質13.9g 脂質13.2g / 塩分2.4g	スパゲティオボリタン 海藻サラダ エネルギー488kcal / 蛋白質16.4g 脂質18.8g / 塩分4.5g	サーモンの味噌バター焼き 梅鱈もやし添え 白菜と豆腐の柚子煮 切り干し大根と塩昆布の青じそ和え 味噌汁(しめじ・牛蒡) エネルギー536kcal / 蛋白質26.4g 脂質17.4g / 塩分2.5g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 56.7g 脂質 49.4g 塩分 9.4g
31日 (火)	温泉卵 海苔と天かすのせ 卵の花の白味噌煮 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(豆腐・椎茸) エネルギー491kcal / 蛋白質19.6g 脂質13.3g / 塩分2.4g	鰯の生姜甘露煮 キャベツと油揚げの旨塩煮 ひじきと玉葱の梅酢和え 味噌汁(そうめん・えのき) エネルギー588kcal / 蛋白質34.9g 脂質16.6g / 塩分2.4g	★【年越し献立】★ 年越し温かそば 海老と野菜の天麩羅 青海苔とろろ エネルギー524kcal / 蛋白質26.0g 脂質11.1g / 塩分4.3g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 80.5g 脂質 41.0g 塩分 9.1g

* 御飯170g(お茶碗1杯238kcal)を目安としています。

* 当施設の給食栄養目標量は、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。