

# 6 月 予 定 献 立 表

令和8年6月1日～令和8年6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)	白身魚の味噌醤油焼き 卵の花の煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁(牛蒡・大根)	冷やし中華 五目野菜の麻婆煮 胡麻団子	夢やまびこポークのピカタ ハニーマスタードソース添え マカロニサラダと生野菜サラダ 漬物 味噌汁(白菜・しめじ)	エネルギー 1653kcal 蛋白質 74.5g 脂質 38.2g 塩分 8.7g
	エネルギー389kcal / 蛋白質20.2g 脂質3.9g / 塩分1.9g	カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー660kcal / 蛋白質17.9g 脂質16.5g / 塩分4.1g	エネルギー604kcal / 蛋白質36.4g 脂質17.8g / 塩分2.7g	
2日 (火)	野菜天の生姜風味煮 じゃがいもとコーンの煮物 大根と胡瓜のしそ昆布和え 味噌汁(椎茸・キャベツ)	五目つくねと季節野菜の揚げだし きんぴら牛蒡 オクラとチーズのおかか和え 味噌汁(豆腐・若布)	国産牛肉のしぐれ煮 大和芋とろろがけ 小松菜とカニカマの卵とじ 豆苗と昆布の七味和え 味噌汁(玉葱・えのき)	エネルギー 1601kcal 蛋白質 57.4g 脂質 48.2g 塩分 6.6g
	エネルギー371kcal / 蛋白質10.9g 脂質3.0g / 塩分2.1g	エネルギー590kcal / 蛋白質20.7g 脂質19.6g / 塩分2.1g	エネルギー640kcal / 蛋白質25.8g 脂質25.6g / 塩分2.4g	
3日 (水)	子持ちシシャモ 五目大豆 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(厚揚げ・白菜)	クルミパンと穀物パン チキンのピザ風ソテー ミモザサラダ カルピスマルクゼリー ドリンクサービス	カサゴの煮付け 切り干し大根の胡麻炒り煮 キャベツと胡瓜の酢の物 味噌汁(里芋・長葱)	エネルギー 1674kcal 蛋白質 90.5g 脂質 54.7g 塩分 6.7g
	エネルギー397kcal / 蛋白質17.5g 脂質8.2g / 塩分2.1g	エネルギー749kcal / 蛋白質40.3g 脂質37.4g / 塩分2.1g	エネルギー528kcal / 蛋白質32.7g 脂質9.1g / 塩分2.5g	
4日 (木)	ロールキャベツの和風煮込み 白滝ときくらげの煮物 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(えのき・椎茸)	サーモンの塩焼き 大根おろし添え ひじきのそぼろ煮 インゲンとしめじの胡麻和え 味噌汁(小松菜・玉葱)	★【うな重御膳 2,200円】★ 《通常食》 メダイの照り焼き なます添え 卵豆腐 ほうれん草の柚子浸し 清まし汁(とろろ昆布・麩) 《特別食 2,200円》 うな重 卵豆腐 ほうれん草の柚子浸し 奈良漬 肝吸い	エネルギー 1378kcal/ 1803kcal 蛋白質 72.2g/88.6g 脂質 35.1g/59.2g 塩分 5.8g/8.1g
	エネルギー401kcal / 蛋白質15.1g 脂質8.3g / 塩分2.0g	エネルギー504kcal / 蛋白質26.5g 脂質17.2g / 塩分1.9g	エネルギー473kcal / 蛋白質30.6g 脂質9.6g / 塩分1.9g	エネルギー898kcal / 蛋白質47.0g 脂質33.7g / 塩分4.2g
5日 (金)	ひじき豆腐のオープン焼き 冬瓜の煮物 なめたけ大根おろし 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	★【1/2の野菜】★ 豚肉と野菜の胡麻味噌炒め 人参しりしり ほうれん草としらすのポン酢おかか和え 味噌汁(白菜・大根)	初カツオのたたき がんもの五目煮 長いもとインゲンの磯和え 赤だし味噌汁(しめじ・えのき)	エネルギー 1598kcal 蛋白質 77.8g 脂質 48.9g 塩分 8.3g
	エネルギー461kcal / 蛋白質14.1g 脂質14.8g / 塩分1.7g	エネルギー633kcal / 蛋白質28.4g 脂質23.9g / 塩分3.1g	エネルギー504kcal / 蛋白質35.3g 脂質10.6g / 塩分2.6g	
6日 (土)	黄金カレイの煮付け 大根の炒め煮 小松菜のわさび和え 味噌汁(玉葱・えのき)	鶏肉の唐揚げ 柚子胡椒おろし添え 筑前煮 漬物 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	★【二十四節気 芒種献立】★ アユの塩焼き 厚焼き卵添え 南瓜と枝豆のそぼろ煮 アスパラガスとコーンの白和え 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1591kcal 蛋白質 75.5g 脂質 45.1g 塩分 6.6g
	エネルギー400kcal / 蛋白質22.2g 脂質4.4g / 塩分2.1g	エネルギー677kcal / 蛋白質28.0g 脂質28.0g / 塩分2.3g	エネルギー514kcal / 蛋白質25.3g 脂質12.7g / 塩分2.2g	
7日 (日)	肉団子と大根の旨煮 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	サバの味噌煮 白菜となめこの煮物 春雨の青じそ和え 味噌汁(玉葱・若布)	牛肉と筍のわさび醤油炒め 里芋とイカの煮物 キャベツと大根の昆布和え 味噌汁(ほうれん草・椎茸)	エネルギー 1622kcal 蛋白質 82.5g 脂質 52.4g 塩分 7.3g
	エネルギー456kcal / 蛋白質19.4g 脂質11.1g / 塩分2.2g	エネルギー633kcal / 蛋白質35.7g 脂質23.9g / 塩分2.9g	エネルギー533kcal / 蛋白質27.4g 脂質17.4g / 塩分2.2g	
8日 (月)	アジの塩焼き ずいきの煮物 もやしと人参の甘酢和え 味噌汁(豆腐・白菜)	山形県名物「だし」ぶっかけうどん じゃがいものカレーバター炒め ミニ今川焼き	海鮮八宝菜 大肉焼売 カニカマと若布の中華和え 牛乳餅 黒胡麻みつがけ	エネルギー 1772kcal 蛋白質 80.0g 脂質 49.4g 塩分 7.4g
	エネルギー402kcal / 蛋白質20.8g 脂質6.8g / 塩分1.7g	カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー529kcal / 蛋白質23.4g 脂質6.6g / 塩分3.1g	エネルギー84kcal / 蛋白質35.8g 脂質36.0g / 塩分2.6g	
9日 (火)	豆腐ハンバーグの照り焼き ほうれん草とえのきの煮浸し カリフラワーと枝豆の柚子和え 味噌汁(大根・キャベツ)	★【創立50周年 散らし寿司御膳 1,450円】★ 天然本マグロとタイの紅白散らし寿司 とうもろこしの葛寄せ豆腐 初夏の野菜の更紗和え 赤だし味噌汁(浜名湖ぶち海苔)	国産豚肉のしゃぶしゃぶ 焙煎胡麻だれ添え 大根と竹輪の煮物 白菜と胡瓜の生姜酢和え 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	エネルギー 1711kcal 蛋白質 80.0g 脂質 45.0g 塩分 8.1g
	エネルギー397kcal / 蛋白質15.3g 脂質5.3g / 塩分2.3g	エネルギー883kcal / 蛋白質37.0g 脂質14.2g / 塩分3.0g	エネルギー631kcal / 蛋白質27.7g 脂質25.5g / 塩分2.8g	
10日 (水)	冷奴 なめこオクラだれ 糸昆布の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(白菜・えのき)	バターロールとミニフランスパン 豚ロースのシャルキュティエール (白ワインとマスタードの煮込み) ニース風サラダ (じゃがいも・インゲン・オリブのサラダ) ドリンクサービス	★【創立50周年 松花堂祝い御膳】★ 祝い赤飯 お造り (マグロ・タイ・カツオ・スズキ・甘海老) 天麩羅 (海老・稚アユ・さつまいも・しし唐) 焼き物 (みっかび牛と筍の木の芽味噌焼き・ 厚焼き卵・紅白なます) 炊き合わせ (南瓜・茄子・人参・生麩・ヤングコーン・オクラ) タイと茗荷の潮汁 50周年デザート(カステラ・フルーツ) ワンドリンクサービス	エネルギー 1986kcal 蛋白質 108.9g 脂質 61.7g 塩分 7.7g
	エネルギー375kcal / 蛋白質14.9g 脂質6.1g / 塩分1.8g	エネルギー793kcal / 蛋白質43.6g 脂質33.4g / 塩分2.9g	エネルギー818kcal / 蛋白質50.4g 脂質22.2g / 塩分3.0g	

\* 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。