

2月予定献立表

令和8年2月21日～令和8年2月28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
21日 (土)	湯豆腐 葱胡麻ポン酢だれ じゃがいもと玉葱の煮物 プロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	鶏肉の甘麹西京味噌焼き 切り干し大根と白滝の煮物 胡瓜と若布の生姜和え 味噌汁(白菜・玉葱)	子持ち鰯の煮付け 里芋の柚子煮 キャベツの梅なめたけ和え 味噌汁(牛蒡・大根)	エネルギー 1470kcal 蛋白質 73.8g 脂質 36.0g 塩分 7.4g
	エネルギー 425kcal / 蛋白質16.9g 脂質7.7g / 塩分2.3g	エネルギー 557kcal / 蛋白質29.0g 脂質20.2g / 塩分2.3g	エネルギー 488kcal / 蛋白質27.9g 脂質8.1g / 塩分2.8g	
22日 (日)	赤魚の生姜醤油焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(玉葱・椎茸)	寒鰯つみれの柚子塩おでん 糸昆布と筍の煮物 山芋とろろ 漬物	牛肉とアスパラガスの和風炒め 大豆と大根の煮物 春雨の酢の物 味噌汁(小松菜・油揚げ)	エネルギー 1535kcal 蛋白質 77.1g 脂質 43.0g 塩分 7.8g
	エネルギー 397kcal / 蛋白質20.6g 脂質5.1g / 塩分1.7g	エネルギー 519kcal / 蛋白質28.0g 脂質14.2g / 塩分3.6g	エネルギー 619kcal / 蛋白質28.5g 脂質23.7g / 塩分2.9g	
23日 (月)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(牛蒡・えのき)	長崎県名物 皿うどん プロッコリーとしめじの卵炒め ぶどうゼリー	★【如月献立】★ 海老・わさび・野菜の天麩羅 冬キャベツのそぼろ味噌蒸し 小松菜と椎茸のわさび和え 味噌汁(厚揚げ・白菜)	エネルギー 1583kcal 蛋白質 69.4g 脂質 56.4g 塩分 7.3g
	エネルギー 392kcal / 蛋白質19.6g 脂質4.4g / 塩分2.6g	エネルギー 691kcal / 蛋白質27.1g 脂質38.5g / 塩分2.2g	エネルギー 500kcal / 蛋白質22.7g 脂質13.5g / 塩分2.5g	
24日 (火)	玉葱天のオーブン焼き 白菜とえのきの煮物 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(豆腐・油揚げ)	和風ロース豚カツ 大葉おろしポン酢添え ツナとチーズのマカロニサラダ 山菜と長いもの明太子和え 味噌汁(えのき・ほうれん草)	鮓・サーモン・しめ鯖のお造り 肉じゃが ほうれん草と厚揚げの胡麻和え 赤だし味噌汁(茄子・若布)	エネルギー 1644kcal 蛋白質 80.8g 脂質 52.6g 塩分 6.9g
	エネルギー 365kcal / 蛋白質12.0g 脂質5.4g / 塩分1.8g	エネルギー 699kcal / 蛋白質38.2g 脂質27.7g / 塩分3.3g	エネルギー 580kcal / 蛋白質30.6g 脂質19.5g / 塩分1.8g	
25日 (水)	鰯の照り焼き 卵の花の白味噌煮 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(大根・えのき)	揚げたてカレー・パンと 焼きたてアップルパイ カラフルサラダ カスタードブリーチ ドリンクサービス	金目鯛の塩焼き 大根おろし添え 炒り鶏 白菜と昆布のおかか和え 味噌汁(キャベツ・豆腐)	エネルギー 1636kcal 蛋白質 64.0g 脂質 54.5g 塩分 6.1g
	エネルギー 419kcal / 蛋白質22.1g 脂質4.9g / 塩分2.1g	エネルギー 753kcal / 蛋白質16.8g 脂質38.3g / 塩分2.1g	エネルギー 464kcal / 蛋白質25.1g 脂質11.3g / 塩分1.9g	
26日 (木)	板わさと厚焼き卵 厚揚げときのこの煮物 野沢菜大根おろし 味噌汁(白菜・油揚げ)	★【まごわ(は)やさしいメニュー】★ 塩鯿のガーリックソテー 大根と鶏肉の煮物 枝豆とひじきの白和え 味噌汁(じゃがいも・玉葱)	8品目の野菜と国産豚肉の香り蒸し 豆腐と小松菜の和風カレー煮 漬物 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1954kcal 蛋白質 84.7g 脂質 76.1g 塩分 9.2g
	エネルギー 472kcal / 蛋白質19.6g 脂質11.4g / 塩分2.9g	エネルギー 835kcal / 蛋白質35.3g 脂質42.4g / 塩分2.4g	エネルギー 647kcal / 蛋白質29.8g 脂質22.3g / 塩分3.9g	
27日 (金)	湯豆腐 柚子おろしあんかけ ひじきの煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁(えのき・玉葱)	牛肉のすき焼き風温かうどん 温泉卵 きな粉と抹茶のわらび餅 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	さつまいものバター醤油炊き込みご飯 北海道名物 サーモンの石狩鍋風 牛蒡とこんにゃくの胡麻炒り煮 ほうれん草と若布のポン酢和え	エネルギー 1791kcal 蛋白質 73.5g 脂質 48.2g 塩分 9.1g
	エネルギー 383kcal / 蛋白質14.5g 脂質6.4g / 塩分1.5g	エネルギー 657kcal / 蛋白質27.9g 脂質18.4g / 塩分4.0g	エネルギー 751kcal / 蛋白質31.1g 脂質23.4g / 塩分3.6g	
28日 (土)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 里芋の煮物 オクラのお浸し 味噌汁(キャベツ・大根)	カジキマグロの柚子胡椒焼き 大根おろし添え がんもと野菜の煮物 白菜と胡瓜の胡麻酢和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布)	★【みつかび牛ヒレスステーキ 2,200円】★ 《通常食》 《特別食 2,200円》 白身魚のソテー ミックサビ牛ヒレスステーキ マッシュルームクリームソース マッシュルームクリームソース グリーンサラダ グリーンサラダ 冬キャベツの柚子マリネ 冬キャベツの柚子マリネ コンソメスープ フルーツ(イチゴ) コンソメスープ コンソメスープ	エネルギー 1545kcal / 1587kcal 蛋白質 72.9g / 70.2g 脂質 42.9g / 48.8g 塩分 5.7g / 5.7g
	エネルギー 393kcal / 蛋白質13.8g 脂質4.8g / 塩分2.3g	エネルギー 508kcal / 蛋白質30.3g 脂質13.6g / 塩分1.7g	エネルギー 644kcal / 蛋白質28.8g 脂質24.5g / 塩分1.7g	

* 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。