

7 月 予 定 献 立 表

令和8年7月21日～令和8年7月31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 (火)	サワラの塩焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し インゲンの生姜和え 味噌汁(豆腐・白菜)	チキンカツの卵とじ煮 大豆とこんにゃくの煮物 めかぶと胡瓜のボン酢和え 味噌汁(小松菜・大根)	中華五目あんかけ揚げ豆腐 キャベツと長葱の中華味噌炒め マンゴープリン 春雨の中華スープ	エネルギー 1792kcal 蛋白質 88.5g 脂質 59.5g 塩分 8.7g
	エネルギー415kcal / 蛋白質22.1g 脂質9.4g / 塩分1.8g	エネルギー632kcal / 蛋白質44.2g 脂質17.7g / 塩分3.5g	エネルギー745kcal / 蛋白質22.2g 脂質32.4g / 塩分3.4g	
22日 (水)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 里芋の煮物 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(厚揚げ・えのき)	4種のミックスサンドイッチ カラフルサラダ コーンクリームスープ ドリンクサービス	アユの塩焼き 厚焼き卵添え がんものそぼろ煮 オクラとえのきの胡麻和え 味噌汁(キャベツ・しめじ)	エネルギー 1860kcal 蛋白質 79.0g 脂質 64.1g 塩分 9.8g
	エネルギー394kcal / 蛋白質18.4g 脂質4.3g / 塩分2.4g	エネルギー962kcal / 蛋白質34.7g 脂質44.2g / 塩分5.2g	エネルギー504kcal / 蛋白質25.9g 脂質15.6g / 塩分2.2g	
23日 (木)	冷奴 刻みたくあん和大葉のせ じゃがいものおかか煮 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(大根・油揚げ)	ポークソテー 和風オニオンソース添え ほうれん草と豆腐の卵とじ 大根と貝割れのわさび酢和え 味噌汁(巻き麩・若布)	★【二十四節気 大暑献立】★ 夏の天麩羅7種盛り (海老・キス・イワシ・南瓜・茄子・ゴーヤ・茗荷) 冬瓜のどろろ昆布煮 漬物 味噌汁(オクラ・なめこ)	エネルギー 1521kcal 蛋白質 67.7g 脂質 49.8g 塩分 6.5g
	エネルギー400kcal / 蛋白質14.8g 脂質6.7g / 塩分1.5g	エネルギー584kcal / 蛋白質29.4g 脂質23.2g / 塩分2.8g	エネルギー537kcal / 蛋白質23.5g 脂質19.9g / 塩分2.2g	
24日 (金)	メバルの煮付け 大根の煮物 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・玉葱)	シーフードカレー グリーンサラダ 福神漬けとらっきょう漬け 黄桃ヨーグルト	牛肉と茄子の甘辛味噌炒め 南瓜の煮物 ひじきと枝豆の白和え 味噌汁(大根・白菜)	エネルギー 1717kcal 蛋白質 78.3g 脂質 41.6g 塩分 7.9g
	エネルギー396kcal / 蛋白質19.8g 脂質4.7g / 塩分2.0g	エネルギー665kcal / 蛋白質32.0g 脂質10.7g / 塩分3.5g	エネルギー656kcal / 蛋白質26.5g 脂質26.2g / 塩分2.4g	
25日 (土)	温泉卵 青さ海苔と天かすのせ 厚揚げとときのこの煮物 オクラのお浸し 味噌汁(玉葱・牛蒡)	鶏肉の中華風照り焼き 青梗菜と筍の白湯煮 ニラともやし中華和え きのこの中華スープ	カレイと夏野菜の南蛮漬け 白菜と豚肉の煮物 味噌とろろ 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1513kcal 蛋白質 78.5g 脂質 41.2g 塩分 5.8g
	エネルギー478kcal / 蛋白質18.6g 脂質13.4g / 塩分1.9g	エネルギー525kcal / 蛋白質28.5g 脂質18.6g / 塩分2.1g	エネルギー510kcal / 蛋白質31.4g 脂質9.2g / 塩分1.8g	
26日 (日)	絹厚揚げのおろし煮 ひじきの煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 味噌汁(えのき・キャベツ)	サーモンの塩焼き 大根おろし添え 炒り鶏 春雨のレモンサラダ 赤だし味噌汁(茄子・油揚げ)	★【土用の丑の日 浜名湖鰻のうな重御膳】★ 《通常食》 サワラの煮付け おぼろ豆腐 ほうれん草としめじのお浸し 清まし汁(とろろ昆布・麩) 《特別食 3,300円》 浜名湖鰻のうな重 おぼろ豆腐 ほうれん草のしめじのお浸し 奈良漬け 肝吸い	エネルギー 1478kcal/ 2081kcal 蛋白質 71.3g/106.5g 脂質 41.6g/97.7g 塩分 5.5g/6.4g
	エネルギー409kcal / 蛋白質12.8g 脂質8.8g / 塩分1.5g	エネルギー562kcal / 蛋白質28.9g 脂質20.9g / 塩分1.9g	エネルギー507kcal / 蛋白質29.6g 脂質12.2g / 塩分2.1g	エネルギー1110kcal / 蛋白質64.8g 脂質68.3g / 塩分3.0g
27日 (月)	アカウオの生姜醤油焼き 高野豆腐の煮物 野沢菜大根おろし 味噌汁(白菜・えのき)	宮崎県名物 アジの冷や汁うどん じゃがいもの七味きんぴら 抹茶水ようかん	夢やまびこポーグヒレ肉のミニエル わさびタルタルソース添え さつまいもの塩麴煮 白菜と刻み昆布の酢の物 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	エネルギー 1607kcal 蛋白質 76.0g 脂質 39.9g 塩分 6.3g
	エネルギー382kcal / 蛋白質20.9g 脂質5.2g / 塩分1.7g	エネルギー500kcal / 蛋白質22.5g 脂質8.8g / 塩分2.0g	エネルギー725kcal / 蛋白質32.6g 脂質25.9g / 塩分2.6g	
28日 (火)	キャベツ天のオープン焼き 五日野菜の卵とじ 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(しめじ・豆腐)	ハンバーグと彩り野菜の トマトチーズ包み焼き アスパラガスとゆで卵のマカロニサラダ 胡瓜とパプリカのマリネ コンソメスープ	タイのあら炊き 大根と鶏肉の煮物 小松菜と海苔のわさび和え 味噌汁(厚揚げ・キャベツ)	エネルギー 1678kcal 蛋白質 78.3g 脂質 45.2g 塩分 7.6g
	エネルギー368kcal / 蛋白質15.5g 脂質4.3g / 塩分2.2g	エネルギー796kcal / 蛋白質34.0g 脂質29.9g / 塩分3.2g	エネルギー514kcal / 蛋白質28.8g 脂質11.0g / 塩分2.2g	
29日 (水)	板わさと厚焼き卵 卵の花の白味噌煮 もやしとほうれん草の辛子和え 味噌汁(椎茸・白菜)	2種のロールパンサンド (ハム卵・ツナポテト) レモンバターフレンチトースト 夏野菜のミネストローネ 枝豆プリン ドリンクサービス	★【みっかび牛サーロインステーキ 2,200円】★ 《通常食》 白身魚のソテー バルサミコソース添え グリーンサラダ メロン 南瓜のポタージュスープ ★【特別食 2,200円】 みっかび牛サーロインステーキ バルサミコソース添え グリーンサラダ メロン 南瓜のポタージュスープ	エネルギー 1983kcal/ 2174kcal 蛋白質 86.1g/78.6g 脂質 64.6g/92.2g 塩分 8.7g/8.7g
	エネルギー472kcal / 蛋白質19.8g 脂質9.0g / 塩分1.8g	エネルギー872kcal / 蛋白質36.7g 脂質39.1g / 塩分2.8g	エネルギー639kcal / 蛋白質29.6g 脂質16.5g / 塩分2.5g	エネルギー830kcal / 蛋白質22.1g 脂質44.1g / 塩分2.5g
30日 (木)	カレイの照り焼き 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(もやし・大根)	和風ロース豚カツ おろしボン酢添え 糸昆布ときのこの煮物 漬物 味噌汁(白菜・玉葱)	お造り盛り合わせ(マグロ・サーモン・カツオ) 肉じゃが くずし豆腐とオクラの塩昆布和え 赤だし味噌汁(椎茸・えのき)	エネルギー 1555kcal 蛋白質 93.4g 脂質 42.5g 塩分 8.0g
	エネルギー390kcal / 蛋白質24.2g 脂質4.8g / 塩分1.8g	エネルギー633kcal / 蛋白質34.7g 脂質25.4g / 塩分4.9g	エネルギー532kcal / 蛋白質34.5g 脂質12.3g / 塩分1.3g	
31日 (金)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 白菜とえのきの煮物 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	★【暑い日こそ！具沢山ほうとう】★ 山梨県名物 具沢山ほうとう しゅうまい はちみつレモンゼリー	焼き鮭ハラスとイクラの大葉おろし丼 切り干し大根とさつま揚げの煮物 キャベツと若布のおかか和え 味噌汁(豆腐・椎茸)	エネルギー 1773kcal 蛋白質 74.7g 脂質 48.4g 塩分 8.2g
	エネルギー428kcal / 蛋白質14.7g 脂質6.5g / 塩分2.2g	エネルギー710kcal / 蛋白質25.1g 脂質24.5g / 塩分3.9g	エネルギー635kcal / 蛋白質34.9g 脂質17.4g / 塩分2.1g	

* 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7.3gです。

* 献立によってカロリーが高い場合がありますが、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。