

3 月 予 定 献 立 表

令和8年3月11日～令和8年3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 (水)	さつま揚げの生姜風味煮 大豆と昆布の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(牛蒡・玉葱)	4種のミックスサンドイッチ 新玉葱と春人参のサラダ たっぷり野菜のミネストローネ ドリンクサービス	鯖の甘麹西京焼き 豆腐田楽添え 大根のそぼろ煮 焼き茄子の辛子和え 赤だし味噌汁(椎茸・えのき)	エネルギー 1845kcal 蛋白質 81.3g 脂質 59.7g 塩分 10.4g
	エネルギー415kcal / 蛋白質18.0g 脂質5.9g / 塩分2.9g	エネルギー880kcal / 蛋白質32.4g 脂質40.0g / 塩分4.6g	エネルギー550kcal / 蛋白質30.9g 脂質13.8g / 塩分2.9g	
12日 (木)	鯖の塩焼き がんもの煮物 オニオンライス 味噌汁(キャベツ・しめじ)	★【誕生日祝い膳】★ 春の彩り散らし寿司 胡麻豆腐 菜の花のお浸し 味噌汁(なめこ・若布)	国産牛肉のしぐれ煮 里芋の白味噌煮 切り干し大根と胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	エネルギー 1863kcal 蛋白質 77.6g 脂質 66.9g 塩分 7.6g
	エネルギー528kcal / 蛋白質21.0g 脂質21.5g / 塩分1.7g	エネルギー677kcal / 蛋白質32.4g 脂質18.8g / 塩分3.6g	エネルギー658kcal / 蛋白質24.2g 脂質26.6g / 塩分2.3g	
13日 (金)	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(大根・えのき)	春先出会い物 筍と若布の温か桜そば 桜海老と三つ葉のバラ揚げ リンゴきんとん	秋田県名物 山の芋鍋風 春キャベツの卵炒め ほうれん草と海苔のわさび和え 漬物	エネルギー 1644kcal 蛋白質 70.7g 脂質 35.2g 塩分 10.8g
	エネルギー500kcal / 蛋白質18.8g 脂質12.6g / 塩分2.6g	エネルギー499kcal / 蛋白質20.0g 脂質2.5g / 塩分5.4g	エネルギー645kcal / 蛋白質31.9g 脂質20.1g / 塩分2.8g	
14日 (土)	湯豆腐 生姜卵あんかけ 切り干し大根の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(椎茸・厚揚げ)	★【ホワイトデーメニュー】★ 北海道名物 ホワイトカレー カリフラワーとコーンのサラダ 白いチーズプリン 福神漬けとらっきょう漬	サーモンのハラスの照り焼き 出し巻き卵添え ひじきと大豆の煮物 インゲンと人参のおかか和え 味噌汁(白菜・えのき)	エネルギー 1855kcal 蛋白質 76.5g 脂質 60.9g 塩分 8.2g
	エネルギー436kcal / 蛋白質18.0g 脂質10.0g / 塩分1.7g	エネルギー892kcal / 蛋白質31.0g 脂質34.9g / 塩分3.9g	エネルギー527kcal / 蛋白質27.5g 脂質16.0g / 塩分2.0g	
15日 (日)	三角揚げのおでん風 ほうれん草の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	鯖の味噌煮 ずいきときくらげの煮物 白菜と胡瓜のおろし酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	夢やまびこポークのロースステーキ 和風生姜ソース添え マカロニサラダ 小松菜ともやしの磯和え 味噌汁(大根・椎茸)	エネルギー 1785kcal 蛋白質 73.7g 脂質 67.0g 塩分 7.5g
	エネルギー440kcal / 蛋白質14.9g 脂質11.6g / 塩分2.3g	エネルギー758kcal / 蛋白質30.7g 脂質35.1g / 塩分2.5g	エネルギー587kcal / 蛋白質28.1g 脂質20.3g / 塩分2.7g	
16日 (月)	鱈の幽庵焼き 白菜の煮物 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁(もやし・えのき)	スパゲティミートソース ミックス豆とツナのサラダ リンゴ酢と白桃のミックスゼリー	桜鯛の塩焼き 大根おろし添え おからと竹輪の煮物 キャベツとえのきの胡麻和え 味噌汁(玉葱・しめじ)	エネルギー 1327kcal 蛋白質 69.8g 脂質 29.3g 塩分 6.8g
	エネルギー341kcal / 蛋白質18.6g 脂質1.7g / 塩分1.8g	エネルギー491kcal / 蛋白質23.1g 脂質15.1g / 塩分3.0g	エネルギー495kcal / 蛋白質28.1g 脂質12.5g / 塩分2.0g	
17日 (火)	湯豆腐 胡麻味噌だれ 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(白菜・油揚げ)	鶏肉の唐揚げ がんもときのこの煮物 ブロッコリーとコーンの七味マヨ和え 味噌汁(牛蒡・大根)	★【海鮮散らし寿司 2,200円】★ 《通常食》 目鯛の照り焼き 厚焼き卵添え 菜の花と浅利の煮物 アスパラガスと パプリカのおかか和え 味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1718kcal/ 蛋白質 85.8g/96.2g 脂質 54.7g/56.5g 塩分 7.2g/7.8g
	エネルギー413kcal / 蛋白質16.1g 脂質7.6g / 塩分1.0g	エネルギー769kcal / 蛋白質32.9g 脂質34.3g / 塩分3.1g	エネルギー536kcal / 蛋白質36.8g 脂質12.8g / 塩分2.5g	《特別食 2,200円》 海鮮散らし寿司 (鯖・サーモン・鯛・鯖・ 鰹・海老・穴子) 菜の花と浅利の煮物 アスパラガスと パプリカのおかか和え 味噌汁(豆腐・若布)
18日 (水)	鯖の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁(玉葱・キャベツ)	★【免疫カアップメニュー】★ 胚芽パンとレーズンパン 鮭とほうれん草ときのこのグラタン 南瓜と卵のサラダ カルピスゼリー ドリンクサービス	牛肉と新玉葱の甘辛炒め 蓮根と椎茸の土佐煮 こんにやくと人参の白和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	エネルギー 1793kcal 蛋白質 83.4g 脂質 66.7g 塩分 6.7g
	エネルギー438kcal / 蛋白質21.3g 脂質10.2g / 塩分1.5g	エネルギー773kcal / 蛋白質36.9g 脂質35.3g / 塩分2.9g	エネルギー582kcal / 蛋白質25.2g 脂質21.2g / 塩分2.3g	
19日 (木)	絹厚揚げの味噌田楽 白滝の五目炒め煮 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(えのき・豆腐)	広島県産カキフライ タルタルソース添え 白菜としめじの煮物 漬物 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	春告魚 鰯の煮付け 南瓜の煮物 春雨と胡瓜の梅和え 味噌汁(茄子・油揚げ)	エネルギー 1663kcal 蛋白質 58.7g 脂質 51.6g 塩分 7.7g
	エネルギー442kcal / 蛋白質13.9g 脂質9.5g / 塩分1.9g	エネルギー606kcal / 蛋白質16.6g 脂質22.7g / 塩分2.6g	エネルギー615kcal / 蛋白質28.2g 脂質19.4g / 塩分3.2g	
20日 (金)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 糸こんにやくの煮物 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(厚揚げ・白菜)	北海道産 鮭の開き干し 大根おろし添え 高野豆腐の五目煮 キャベツと若布の酢の物 味噌汁(小松菜・玉葱)	★【二十四節気 春分献立】★ 豚肉の角煮 春大根のみぞれ蒸し じゃがいものバター醤油煮 ぼたもち かき玉味噌汁	エネルギー 1852kcal 蛋白質 89.3g 脂質 49.2g 塩分 8.9g
	エネルギー428kcal / 蛋白質15.9g 脂質8.3g / 塩分2.7g	エネルギー521kcal / 蛋白質35.5g 脂質13.9g / 塩分3.2g	エネルギー903kcal / 蛋白質37.9g 脂質27.0g / 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7.5g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。