

9 月 予 定 献 立 表

令和8年9月1日～令和8年9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 (火)	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(えのき・キャベツ)	4種のきのこのハヤシライス スパゲッティサラダと生野菜サラダ 福神漬けとらっきょう漬け みかんヨーグルト	五目太巻きと稲荷寿司 静岡抹茶そばの冷やし鉢 茶碗蒸し	エネルギー 1795kcal 蛋白質 78.4g 脂質 37.4g 塩分 8.2g
	エネルギー399kcal / 蛋白質22.3g 脂質4.4g / 塩分2.1g	エネルギー732kcal / 蛋白質26.0g 脂質20.7g / 塩分2.4g	エネルギー664kcal / 蛋白質30.1g 脂質12.3g / 塩分3.7g	
2日 (水)	野菜天の生姜風味煮 じゃがいもとコーンの煮物 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(椎茸・大根)	名古屋名物 味噌カツサンド フライドポテト添え ツナと大根のサラダ カルピスゼリー ドリンクサービス	アジの塩焼き 大根おろし添え がんも野菜の煮物 焼き茄子と若布のポン酢和え 味噌汁(小松菜・えのき)	エネルギー 1746kcal 蛋白質 88.8g 脂質 53.7g 塩分 7.4g
	エネルギー377kcal / 蛋白質12.4g 脂質3.5g / 塩分2.3g	エネルギー937kcal / 蛋白質49.9g 脂質41.9g / 塩分2.8g	エネルギー432kcal / 蛋白質26.5g 脂質8.3g / 塩分2.3g	
3日 (木)	白身魚の味噌醤油焼き 冬瓜の煮物 もやしと人参の甘酢和え 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	海鮮冷やし中華 麻婆豆腐 マンゴープリン カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	牛肉とアスパラガスのわさび醤油炒め ひじきと大豆の煮物 インゲンと人参の胡麻和え 味噌汁(牛蒡・しめじ)	エネルギー 1567kcal 蛋白質 71.7g 脂質 44.0g 塩分 8.4g
	エネルギー385kcal / 蛋白質18.8g 脂質4.1g / 塩分1.8g	エネルギー571kcal / 蛋白質24.1g 脂質16.0g / 塩分4.2g	エネルギー611kcal / 蛋白質28.8g 脂質23.3g / 塩分2.4g	
4日 (金)	肉団子と大根の旨煮 高野豆腐の卵とじ キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(白菜・えのき)	海老とさつま芋のスイートチリソース炒め 白菜となめこの煮物 きくらげと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(生海苔・花麩)	★【季節のお造り御膳 2,200円】★ 《通常食》 メダイの煮付け 南瓜の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(豆腐・油揚げ) 《特別食 2,200円》 季節のお造り (マグロ・タイ・サーモン ハマチ・カツオ・ サワラ・しめサバ) 炊き合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(豆腐・油揚げ)	エネルギー 1542kcal/ 1609kcal 蛋白質 78.2g/88.4g 脂質 29.8g/36.2g 塩分 7.0g/6.6g
	エネルギー422kcal / 蛋白質17.2g 脂質8.0g / 塩分2.4g	エネルギー574kcal / 蛋白質27.5g 脂質10.2g / 塩分2.4g	エネルギー546kcal 蛋白質33.5g 脂質11.6g / 塩分2.2g	エネルギー613kcal 蛋白質43.7g 脂質18.0g / 塩分1.8g
5日 (土)	子持ちししゃも 卵の煮物 なめたけ大根おろし 味噌汁(キャベツ・椎茸)	鶏肉のピザ風チーズ焼き 南瓜マカロニサラダ 春雨の酢の物 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	初秋の十品目 吹き寄せおこわ 卵豆腐 白菜と糸昆布のおかか和え 味噌汁(大根・えのき)	エネルギー 1556kcal 蛋白質 74.9g 脂質 40.8g 塩分 6.9g
	エネルギー372kcal / 蛋白質14.4g 脂質7.0g / 塩分2.0g	エネルギー652kcal / 蛋白質31.8g 脂質23.7g / 塩分1.9g	エネルギー532kcal / 蛋白質28.7g 脂質10.1g / 塩分3.0g	
6日 (日)	ひじき豆腐のオーブン焼き ずいきの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(玉葱・牛蒡)	サワラの塩焼き 大根おろし添え 厚揚げとじゃがいもの味噌煮 漬物 味噌汁(ほうれん草・椎茸)	三重県四日市名物 豚ロース肉のトンテキ 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜と玉葱の生姜酢和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	エネルギー 1546kcal 蛋白質 74.9g 脂質 44.4g 塩分 8.2g
	エネルギー490kcal / 蛋白質15.5g 脂質15.9g / 塩分2.3g	エネルギー501kcal / 蛋白質27.8g 脂質13.1g / 塩分2.9g	エネルギー555kcal / 蛋白質31.6g 脂質15.4g / 塩分3.0g	
7日 (月)	ロールキャベツの和風煮込み 白滝ときくらげの煮物 大根と胡瓜のしそ昆布和え 味噌汁(豆腐・えのき)	豚肉のしぐれ煮と大和芋とろろの ぶっかけ冷やしうどん 秋の擬製豆腐 ミニ今川焼き カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	★【二十四節気 白露献立】★ 広島県産カキフライ タルタルソース添え 秋野菜の吹き寄せ煮 きのこの七味おろし和え 味噌汁(茄子・若布)	エネルギー 1860kcal 蛋白質 69.1g 脂質 55.1g 塩分 8.8g
	エネルギー412kcal / 蛋白質14.9g 脂質8.8g / 塩分2.0g	エネルギー768kcal / 蛋白質36.6g 脂質22.3g / 塩分4.3g	エネルギー680kcal / 蛋白質17.6g 脂質24.0g / 塩分2.5g	
8日 (火)	湯豆腐 糸昆布の煮物 カリフラワーと枝豆の柚子和え 味噌汁(大根・白菜)	★【食物繊維メニュー】★ サケとじゃがいもの照り焼き炒め 大豆と野菜の煮物 インゲンとパプリカの味噌白和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	牛すじ肉の柳川風煮 五菜きんぴら キャベツの甘酢生姜和え 味噌汁(厚揚げ・小松菜)	エネルギー 1657kcal 蛋白質 82.9g 脂質 48.4g 塩分 5.9g
	エネルギー370kcal / 蛋白質15.1g 脂質6.5g / 塩分1.5g	エネルギー618kcal / 蛋白質33.0g 脂質19.9g / 塩分2.0g	エネルギー669kcal / 蛋白質34.8g 脂質22.0g / 塩分2.4g	
9日 (水)	ホッケの塩焼き ほうれん草とえのきの煮浸し インゲンのおかか和え 味噌汁(もやし・玉葱)	揚げたてカレーパンと 洋梨バターフレンチトースト グリーンサラダ パンナコッタ ココア風味 ドリンクサービス	★【重陽の節御膳】★ 栗ご飯 ふわふわつくね・秋茄子・里芋の菊花あんかけ 冬瓜と豚肉の南蛮煮 味噌汁(椎茸・えのき)	エネルギー 1918kcal 蛋白質 80.7g 脂質 69.5g 塩分 6.7g
	エネルギー350kcal / 蛋白質19.1g 脂質3.8g / 塩分1.7g	エネルギー988kcal / 蛋白質33.8g 脂質51.3g / 塩分3.0g	エネルギー670kcal / 蛋白質27.8g 脂質14.4g / 塩分2.0g	
10日 (木)	豆腐ハンバーグの照り焼き 五目大豆 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(しめじ・白菜)	鶏肉の竜田揚げ 切り干し大根と白滝の煮物 ほうれん草と椎茸のおろし酢和え 赤だし味噌汁(玉葱・油揚げ)	キンメダイの手作り一夜干し 大根おろし添え 筑前煮 漬物 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1589kcal 蛋白質 69.5g 脂質 46.2g 塩分 7.9g
	エネルギー416kcal / 蛋白質16.6g 脂質6.3g / 塩分2.6g	エネルギー744kcal / 蛋白質31.1g 脂質31.7g / 塩分2.7g	エネルギー429kcal / 蛋白質21.8g 脂質8.2g / 塩分2.6g	

* 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。