

9 月 予 定 献 立 表

令和7年9月21日～令和7年9月30日

米の産地 山形県(6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 (日)	三角揚げのおでん風 卵の花の白味噌煮 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(白菜・大根)	焼き豚チャーハン 麻婆白菜 春雨の中華サラダ 若布の中華スープ	鯉・サーモン・しめ鯖のお造り 炒り鶏 オクラとろろ 赤だし味噌汁(豆腐・油揚げ)	エネルギー 1623kcal 蛋白質 68.5g 脂質 49.0g 塩分 7.4g
	エネルギー462kcal / 蛋白質13.3g 脂質11.2g / 塩分2.7g	エネルギー622kcal / 蛋白質23.4g 脂質21.4g / 塩分3.0g	エネルギー539kcal / 蛋白質31.8g 脂質17.0g / 塩分1.7g	
22日 (月)	鰯の照り焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し もやしと人参の辛子和え 味噌汁(えのき・椎茸)	しらす梅おろし冷やしそば 揚げだし豆腐 肉あんかけ 粟麩入りぜんざい カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	大阪名物 とん平焼き風オムレツ がんものそぼろ煮 切り干し大根とえのきの土佐酢和え 味噌汁(ほうれん草・生海苔)	エネルギー 1697kcal 蛋白質 89.6g 脂質 48.1g 塩分 8.6g
	エネルギー369kcal / 蛋白質22.1g 脂質3.9g / 塩分2.0g	エネルギー609kcal / 蛋白質32.7g 脂質10.5g / 塩分3.9g	エネルギー719kcal / 蛋白質34.8g 脂質33.7g / 塩分2.7g	
23日 (火)	湯豆腐 葱あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(牛蒡・玉葱)	チキンカツ 味噌だれ添え カニとレモン風味スパゲティサラダ 味噌汁(大根・椎茸)	★【二十四節気 秋分献立】★ 秋刀魚の塩焼き 大根おろし添え 秋野菜の吹き寄せ煮 おはぎ 味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1886kcal 蛋白質 86.2g 脂質 48.8g 塩分 6.1g
	エネルギー411kcal / 蛋白質17.3g 脂質7.5g / 塩分1.9g	エネルギー664kcal / 蛋白質41.4g 脂質17.7g / 塩分2.2g	エネルギー811kcal / 蛋白質27.5g 脂質23.6g / 塩分2.0g	
24日 (水)	玉葱天のオープン焼き 五目野菜の卵とじ インゲンの生姜和え 味噌汁(厚揚げ・キャベツ)	クルミパンと豆乳ロール 秋野菜のマカロニグラタン ツナとコーンのサラダ ドリンクサービス	カジキマグロのけんちん焼き 七味胡瓜添え 茄子とピーマンの味噌炒め 漬物 味噌汁(えのき・白菜)	エネルギー 1612kcal 蛋白質 78.8g 脂質 46.1g 塩分 7.9g
	エネルギー377kcal / 蛋白質13.2g 脂質6.1g / 塩分1.9g	エネルギー707kcal / 蛋白質34.7g 脂質24.6g / 塩分3.0g	エネルギー528kcal / 蛋白質30.9g 脂質15.4g / 塩分3.0g	
25日 (木)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 大根の煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 味噌汁(玉葱・もやし)	海老・帆立・秋野菜の天麩羅 糸昆布と突きこんにやくの煮物 胡瓜とオクラの酢の物 赤だし味噌汁(椎茸・えのき)	黒むつ煮の煮付け 蓮根と牛蒡の信田煮 大根と葱の海苔わさび和え 味噌汁(キャベツ・豆腐)	エネルギー 1504kcal 蛋白質 64.7g 脂質 38.0g 塩分 7.3g
	エネルギー398kcal / 蛋白質14.1g 脂質6.0g / 塩分2.2g	エネルギー516kcal / 蛋白質21.2g 脂質12.7g / 塩分2.0g	エネルギー590kcal / 蛋白質29.4g 脂質19.3g / 塩分2.5g	
26日 (金)	温泉卵 とろろと青き海苔がけ 高野豆腐の煮物 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(大根・しめじ)	★【さあにぎやか(に)いただく】★ 鮭のレモンバター醤油ホイル焼き さつまいもと鶏肉の甘辛炒め ほうれん草とツナのチーズ和え かき玉味噌汁	豚肉の生姜焼き 彩り野菜のコールスローサラダ こんにやくと人参の白和え 味噌汁(厚揚げ・えのき)	エネルギー 1738kcal 蛋白質 81.5g 脂質 59.9g 塩分 7.6g
	エネルギー437kcal / 蛋白質18.4g 脂質10.1g / 塩分1.9g	エネルギー740kcal / 蛋白質35.2g 脂質31.6g / 塩分2.8g	エネルギー561kcal / 蛋白質27.9g 脂質18.2g / 塩分2.9g	
27日 (土)	鰯の塩焼き 厚揚げときのこの煮物 野沢菜大根おろし 味噌汁(もやし・白菜)	鶏肉の照り焼き 冬瓜の柚子煮 インゲンとえのきのおかか和え 味噌汁(茄子・若布)	海鮮八宝菜 大肉焼売 胡瓜と若布のザーサイ和え 杏仁豆腐	エネルギー 1640kcal 蛋白質 85.0g 脂質 48.5g 塩分 7.1g
	エネルギー430kcal / 蛋白質22.0g 脂質10.3g / 塩分1.6g	エネルギー544kcal / 蛋白質27.6g 脂質19.6g / 塩分2.0g	エネルギー666kcal / 蛋白質35.4g 脂質18.6g / 塩分3.5g	
28日 (日)	湯豆腐 山椒おろしだれ 里芋の煮物 オクラのお浸し 味噌汁(キャベツ・玉葱)	鯖の味噌煮 切り干し大根と竹輪の煮物 もずくと胡瓜のわさび酢和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	五目太巻き寿司・稲荷寿司・海老の押し寿司 大豆と根菜の煮物 キャベツとコーンの胡麻和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1685kcal 蛋白質 69.1g 脂質 45.2g 塩分 7.4g
	エネルギー366kcal / 蛋白質13.4g 脂質4.4g / 塩分1.2g	エネルギー703kcal / 蛋白質28.7g 脂質31.3g / 塩分2.9g	エネルギー616kcal / 蛋白質27.0g 脂質9.5g / 塩分3.3g	
29日 (月)	赤魚の生姜醤油焼き 炒り豆腐 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(しめじ・えのき)	海鮮塩だれ焼きそば バンバンジー風サラダ ジャスミン風味ゼリー レモンシロップ	★【みっかび牛ヒレステーキ 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 白身魚のソテー みっかび牛ヒレステーキ 和風焦がしバターソース添え 和風焦がしバターソース添え グリーンサラダ グリーンサラダ コーンクリームスープ フルーツ(梨) コーンクリームスープ	エネルギー 1673kcal/ 1759kcal 蛋白質 83.7g/84.4g 脂質 41.0g/50.4g 塩分 8.2g/8.2g
	エネルギー407kcal / 蛋白質23.9g 脂質6.4g / 塩分1.7g	エネルギー593kcal / 蛋白質30.0g 脂質9.6g / 塩分3.6g	エネルギー673kcal / 蛋白質29.8g 脂質25.0g / 塩分2.9g	エネルギー759kcal / 蛋白質30.5g 脂質34.4g / 塩分2.9g
30日 (火)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 白菜の味噌煮 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(豆腐・玉葱)	鰻の姿焼き 大根おろし添え 肉じゃが 漬物 味噌汁(小松菜・厚揚げ)	島根県松江風 あご(飛び魚)だしおでん きんぴら牛蒡 胡瓜ともやしの酢味噌和え きなこプリン	エネルギー 1509kcal 蛋白質 69.8g 脂質 30.7g 塩分 9.5g
	エネルギー405kcal / 蛋白質16.6g 脂質3.2g / 塩分2.8g	エネルギー480kcal / 蛋白質28.0g 脂質9.2g / 塩分2.2g	エネルギー624kcal / 蛋白質25.2g 脂質18.3g / 塩分4.5g	

* 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。