

1 月 予 定 献 立 表

令和8年1月21日～令和8年1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 (水)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 卵の花の白味噌煮 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(白菜・玉葱)	★【冬の土用の末の日メニュー】★ 穀物パンとミニフランスパン 舌平目のムニエル パプリカタルタルソース添え ドライマトと南瓜のヨーグルトサラダ ストロベリーババロア ドリンクサービス	国産牛肉の温かしゃぶしゃぶ鉢 大根とツナの煮物 漬物 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	エネルギー 1774kcal 蛋白質 84.5g 脂質 59.5g 塩分 8.5g
	エネルギー429kcal / 蛋白質18.3g 脂質5.4g / 塩分2.9g	エネルギー694kcal / 蛋白質38.7g 脂質22.9g / 塩分2.2g	エネルギー651kcal / 蛋白質27.5g 脂質31.2g / 塩分3.4g	
22日 (木)	鰯の照り焼き 炒り豆腐 オクラのお浸し 味噌汁(大根・油揚げ)	★【高血圧予防メニュー】★ 醤油麹漬け和風タンドリーチキン 和風ポテトサラダ キャベツのおかかマヨ和え 味噌汁(えのき・小松菜)	サーモンのハラスの塩焼きだし巻き卵添え 茄子と春雨のそぼろ煮 玉葱と胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1601kcal 蛋白質 86.9g 脂質 49.0g 塩分 6.0g
	エネルギー409kcal / 蛋白質24.2g 脂質6.4g / 塩分1.7g	エネルギー801kcal / 蛋白質32.4g 脂質22.0g / 塩分2.1g	エネルギー591kcal / 蛋白質30.3g 脂質20.6g / 塩分2.2g	
23日 (金)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 白菜とえのきの煮物 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(もやし・玉葱)	冬の温か味噌うどん 牛蒡と鶏肉の卵とじ 嶺岡豆腐 黒蜜かけ	鮭・サーモン・鯉のお造り 肉じゃが ほうれん草とくずし豆腐のなめたけ和え 味噌汁(しめじ・椎茸)	エネルギー 1618kcal 蛋白質 74.8g 脂質 40.2g 塩分 7.4g
	エネルギー382kcal / 蛋白質13.6g 脂質8.8g / 塩分2.3g	エネルギー717kcal / 蛋白質26.8g 脂質24.1g / 塩分3.5g	エネルギー519kcal / 蛋白質34.4g 脂質11.3g / 塩分1.6g	
24日 (土)	鰯の塩焼き 大根の煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	ロース豚カツ マカロニサラダ 大豆とたくあんのおろし酢和え 赤だし味噌汁(なめこ・若布)	★【睦月献立】★ 真鯛・海老・帆立の宝楽焼き 里芋の柚子そぼろ煮 落と油揚げのおかか和え 味噌汁(白菜・大根)	エネルギー 1602kcal 蛋白質 85.2g 脂質 45.2g 塩分 6.9g
	エネルギー408kcal / 蛋白質20.2g 脂質8.0g / 塩分1.5g	エネルギー715kcal / 蛋白質37.2g 脂質27.0g / 塩分3.5g	エネルギー481kcal / 蛋白質27.8g 脂質10.2g / 塩分1.9g	
25日 (日)	湯豆腐 わさび海苔だれ じゃがいもと玉葱の煮物 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(椎茸・白菜)	カジマカロの生姜焼き インゲンの梅和え添え がんものおでん風 小松菜と人参の胡麻和え 味噌汁(牛蒡・玉葱)	牛肉と筍のオイスターソース炒め 冬瓜とカニカマの中華煮 胡瓜と若布のザーサイ和え かき玉中華スープ	エネルギー 1473kcal 蛋白質 74.0g 脂質 38.3g 塩分 9.4g
	エネルギー402kcal / 蛋白質16.1g 脂質4.9g / 塩分2.2g	エネルギー573kcal / 蛋白質32.1g 脂質17.0g / 塩分3.0g	エネルギー498kcal / 蛋白質25.8g 脂質16.4g / 塩分4.2g	
26日 (月)	板わさと厚焼き卵 厚揚げとときのこの煮物 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(玉葱・大根)	スパゲティナポリタン カラフルサラダ ティラミス	寒鰯の塩焼き 大根おろし添え 南瓜の煮物 春菊の白和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	エネルギー 1525kcal 蛋白質 64.1g 脂質 47.9g 塩分 8.3g
	エネルギー459kcal / 蛋白質19.7g 脂質9.8g / 塩分2.9g	エネルギー526kcal / 蛋白質18.4g 脂質21.9g / 塩分3.6g	エネルギー540kcal / 蛋白質26.0g 脂質16.2g / 塩分1.8g	
27日 (火)	赤魚の生姜醤油焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し 野沢菜大根おろし 味噌汁(厚揚げ・えのき)	広島県産 カキフライ タルタルソース添え 大豆とこんにゃくの煮物 漬物 味噌汁(小松菜・大根)	豚肉の角煮 八丁味噌仕立て 白菜と椎茸の柚子胡椒煮 めかぶと胡瓜の酢の物 味噌汁(玉葱・キャベツ)	エネルギー 1742kcal 蛋白質 77.1g 脂質 57.4g 塩分 8.1g
	エネルギー407kcal / 蛋白質21.7g 脂質6.9g / 塩分1.8g	エネルギー631kcal / 蛋白質18.6g 脂質23.6g / 塩分2.8g	エネルギー704kcal / 蛋白質36.8g 脂質26.9g / 塩分3.5g	
28日 (水)	湯豆腐 明太子あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(しめじ・椎茸)	バターロールとクルミバン プレーンオムレツ ハッシュドビーフソース 南瓜と豆のサラダ カスタードプリン ドリンクサービス	寒鰯の幽庵味噌焼き さつまいもの柚子蜜添え 切り干し大根の胡麻風味煮 焼き茄子とオクラの塩昆布和え 味噌汁(キャベツ・厚揚げ)	エネルギー 1752kcal 蛋白質 79.9g 脂質 60.8g 塩分 7.6g
	エネルギー406kcal / 蛋白質16.8g 脂質6.8g / 塩分2.6g	エネルギー822kcal / 蛋白質37.3g 脂質40.8g / 塩分2.7g	エネルギー524kcal / 蛋白質25.8g 脂質13.2g / 塩分2.3g	
29日 (木)	温泉卵 とろろと青き海苔かけ 里芋の煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁(豆腐・白菜)	鰯の煮付け 小松菜と豚肉の煮物 焼き厚揚げと大葉の梅和え 味噌汁(大根・えのき)	★【みっかび牛サーロインステーキ】★ 《通常食》 《特別食 2,200円》 白身魚のソテー みっかび牛サーロインステーキ 赤ワインとマスタードのソース 赤ワインとマスタードのソース グリーンサラダ グリーンサラダ 胡瓜とパプリカのマリネ 胡瓜とパプリカのマリネ オニオンスープ オニオンスープ	エネルギー 1568kcal/ 1777kcal 蛋白質 78.8g/71.8g 脂質 37.5g/65.2g 塩分 6.2g/6.2g
	エネルギー432kcal / 蛋白質17.1g 脂質8.8g / 塩分1.8g	エネルギー495kcal / 蛋白質34.0g 脂質48.2g / 塩分2.5g	エネルギー641kcal / 蛋白質27.7g 脂質20.5g / 塩分1.9g	
30日 (金)	大根と卵と竹輪のおでん 高野豆腐の煮物 もやしとほうれん草の辛子和え 味噌汁(えのき・キャベツ)	真鰯のけんちん蒸し 炒り鶏 大根と胡瓜のわさび和え 味噌汁(茄子・玉葱)	海老・鰯・野菜の天麩羅 卵豆腐 蓮根とキャベツの酢味噌和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1395kcal 蛋白質 68.9g 脂質 28.5g 塩分 7.7g
	エネルギー425kcal / 蛋白質20.3g 脂質9.8g / 塩分2.6g	エネルギー486kcal / 蛋白質28.5g 脂質7.8g / 塩分2.8g	エネルギー484kcal / 蛋白質20.1g 脂質10.9g / 塩分2.3g	
31日 (土)	玉葱天のオープン焼き 五目野菜の卵とじ 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	寒鰯の塩焼き 大根おろし添え 糸昆布と突きこんにゃくの煮物 ほうれん草と椎茸の生姜和え 味噌汁(巻き麩・若布)	海老・帆立・イカの海鮮麻婆 バンバンジー風サラダ 春雨の中華酢の物 白菜ときくらげの中華スープ	エネルギー 1725kcal 蛋白質 82.6g 脂質 60.8g 塩分 7.7g
	エネルギー401kcal / 蛋白質13.2g 脂質5.9g / 塩分1.8g	エネルギー704kcal / 蛋白質30.4g 脂質35.0g / 塩分3.0g	エネルギー620kcal / 蛋白質39.0g 脂質19.9g / 塩分2.9g	

* 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。