献　立　表　2026年12月1日 ～ 12月10日　浜松〈ゆうゆうの里〉

日付	朝 食 ※大食堂:7:30~9:00 ※ケア食堂:7:30~9:00		昼 食 ※大食堂:12:00~13:30 ※ケア食堂:11:45~13:00	夕 食 ※大食堂:17:00~19:00 ※ケア食堂:16:45~18:00	
	通常	選択	通常	通常	選択
1日（火）	レンコンの挟み焼き 野菜あん かんぴょうの煮物 春雨の酢の物 みそ汁(焼き麸) ゆかり粥220g エネルギー=375kcal たんぱく質=11g　脂質=8.0g 炭水化物=67.1g　食塩相当量=2.2g	ミートボール 玉子の彩りサラダ 春雨サラダ トースト(5枚切) エネルギー=352kcal たんぱく質=14g　脂質=12.8g 炭水化物=47.0g　食塩相当量=2.0g	ホッケの塩焼きと出し巻き 具沢山切干大根の煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 豚汁 ご飯180g エネルギー=595kcal たんぱく質=29g　脂質=19.4g 炭水化物=77.4g　食塩相当量=2.5g	【幕の内御膳】 ローストポーク 野菜の炊き合わせ(里芋/南瓜/冬瓜/人参) 春菊のお浸し サケの粕漬け焼き　焼き芋 フルーツ(柿) 赤出し汁(豆腐/若布)　ご飯180g エネルギー=665kcal たんぱく質=29g　脂質=13.0g 炭水化物=103.7g　食塩相当量=1.9g	
2日（水）	巣ごもり玉子 精進煮 カリフラワーのマリネ みそ汁(もやし) ご飯180g エネルギー=509kcal たんぱく質=20g　脂質=12.7g 炭水化物=79.6g　食塩相当量=1.9g	プレーンオムレツ グリーンサラダ カリフラワーのマリネ ロールパン(2個) エネルギー=311kcal たんぱく質=13g　脂質=7.7g 炭水化物=49.8g　食塩相当量=1.9g	【伊豆高原施設人気メニュー】 あご出汁しょうゆラーメン ほうれん草とエノキのお浸し フルーツあんみつ エネルギー=514kcal たんぱく質=26g　脂質=10.8g 炭水化物=86.5g　食塩相当量=4.7g	黄金カレイの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 焼麸と胡瓜の酢みそ和え みそ汁(大根/油揚げ) ひじきの炊き込みご飯180g エネルギー=548kcal たんぱく質=31g　脂質=8.9g 炭水化物=85.7g　食塩相当量=3.0g	
3日（木）	野菜炒め 南瓜の含め煮 納豆 みそ汁(白菜) ご飯180g エネルギー=539kcal たんぱく質=17g　脂質=13.5g 炭水化物=89.5g　食塩相当量=1.3g	フレンチトースト レタスの彩りサラダ(ツナ・ハム) エネルギー=371kcal たんぱく質=17g　脂質=14.7g 炭水化物=44.3g　食塩相当量=1.4g	アカウオの照り焼き 柚子稲荷寿司(2個) ちゃんこ風煮 オクラの卸し和え 清まし汁(花麸/とろろ昆布) エネルギー=405kcal たんぱく質=26g　脂質=14.5g 炭水化物=43.6g　食塩相当量=2.6g	～岡山名物～デミカツ丼(ご飯180g) 平天とピーマンの煮物 モロヘイヤのお浸し みそ汁(巻き麸/若布) エネルギー=694kcal たんぱく質=23g　脂質=21.2g 炭水化物=101.5g　食塩相当量=2.8g	
4日（金）	豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草) ご飯180g エネルギー=530kcal たんぱく質=20g　脂質=12.0g 炭水化物=86.4g　食塩相当量=1.9g	魚肉ソーセージのケチャップ炒め 海藻サラダ ポテトサラダ ロールパン(2個) エネルギー=415kcal たんぱく質=15g　脂質=13.6g 炭水化物=62.5g　食塩相当量=1.8g	【たんぱく質×ビタミンCメニュー】 ほうれん草のオムレツ トマトソース 添えの生野菜(キャベツ) ブロッコリーとツナの煮物 フルーツ(みかん1/2) 豆乳スープ　ご飯180g エネルギー=672kcal たんぱく質=27g　脂質=24.3g 炭水化物=89.6g　食塩相当量=2.1g	サワラと野菜の香草蒸し 大豆と野菜のカレースープ煮 焼き茄子 みそ汁(エノキ/若布) ご飯180g エネルギー=523kcal たんぱく質=29g　脂質=10.1g 炭水化物=80.8g　食塩相当量=2.0g	
5日（土）	エビしんじょうの煮物 さつま芋の煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁(しめじ) ご飯180g エネルギー=498kcal たんぱく質=13g　脂質=9.1g 炭水化物=90.7g　食塩相当量=1.9g	ベーコン茸トースト ミックスサラダ(玉子) エネルギー=352kcal たんぱく質=19g　脂質=14.9g 炭水化物=38.6g　食塩相当量=2.3g	白身魚の梅香焼き 魚の添え(もやしのごま和え) 糸こんにゃくの炒め煮 玉子豆腐 そうめんのみそ汁 ご飯180g エネルギー=537kcal たんぱく質=28g　脂質=10.7g 炭水化物=80.9g　食塩相当量=2.5g	牛肉と大根の土手煮 小松菜とアサリの煮物 くらげの酢の物 粕汁 ご飯180g エネルギー=636kcal たんぱく質=34g　脂質=16.2g 炭水化物=86.9g　食塩相当量=2.8g	
6日（日）	カレイの照り焼き ひじきの煮物 インゲンのピーナッツ和え みそ汁(豆腐) ご飯180g エネルギー=464kcal たんぱく質=22g　脂質=8.2g 炭水化物=75.5g　食塩相当量=2.0g	ハム入りスクランブルエッグ 彩り温野菜サラダ ももフルーチェ トースト(5枚切) エネルギー=416kcal たんぱく質=18g　脂質=15.3g 炭水化物=54.6g　食塩相当量=1.6g	ミンチカツロールパンとツナサンドイッチ 蒸し鶏の彩りサラダ レモネードゼリー ドリンクサービス エネルギー=827kcal たんぱく質=35g　脂質=40.5g 炭水化物=88.7g　食塩相当量=3.1g	ブリの山椒焼き 魚の添え(あちゃら胡瓜) 大根と椎茸の煮物 木耳ともやしのナムル みそ汁(キャベツ/油揚げ) ご飯180g エネルギー=563kcal たんぱく質=27g　脂質=18.0g 炭水化物=77.5g　食塩相当量=2.0g	
7日（月）	温泉玉子の茸あん 白花煮豆 豆苗と若布の青じそ和え みそ汁(大根) ご飯180g エネルギー=485kcal たんぱく質=16g　脂質=6.4g 炭水化物=90.6g　食塩相当量=1.9g	鶏と野菜のクリーム煮 ミックスサラダ(マカロニ) レーズンパン(2個) エネルギー=462kcal たんぱく質=18g　脂質=18.8g 炭水化物=61.0g　食塩相当量=1.7g	サバの塩焼き 魚の添え(大根卸し) 芋煮 なめこの酢の物 茶碗蒸し ご飯180g エネルギー=714kcal たんぱく質=30g　脂質=33.0g 炭水化物=78.7g　食塩相当量=1.7g	【二十四節気:大雪メニュー】 みぞれ更科そば 野菜のかき揚げ 青梗菜と舞茸のお浸し フルーツ寒天 エネルギー=627kcal たんぱく質=15g　脂質=18.9g 炭水化物=105.2g　食塩相当量=3.3g	
8日（火）	子持ちシシャモ 卵の花煮 カニカマの酢の物 みそ汁(巻き麸) ご飯180g エネルギー=408kcal たんぱく質=17g　脂質=5.7g 炭水化物=72.0g　食塩相当量=1.7g	じゃが芋とツナのチーズ焼き レタスの彩りサラダ(ハム/玉子) カニカマサラダ トースト(5枚切) エネルギー=357kcal たんぱく質=16g　脂質=14.1g 炭水化物=44.7g　食塩相当量=1.8g	【冬のごちそう洋食ランチ】 ～フランスの伝統料理～鶏の赤ワイン煮込み 南瓜とブロッコリーの茹で野菜サラダ プチシュークリーム バゲット(2個) ドリンクサービス エネルギー=590kcal たんぱく質=27g　脂質=33.4g 炭水化物=47.4g　食塩相当量=1.8g	【お勧めメニュー】 ～静岡名物～カキ蒲丼(ご飯180g) 筑前煮 白菜とみかんのマリネ みそ汁(じゃがいも) エネルギー=637kcal たんぱく質=18g　脂質=17.9g 炭水化物=103.5g　食塩相当量=2.9g	
9日（水）	鶏笹身の天ぷら ごぼうサラダ 冷奴 野菜みそ雑炊(ご飯100g) エネルギー=396kcal たんぱく質=18g　脂質=13.3g 炭水化物=53.3g　食塩相当量=1.5g	青梗菜とベーコンのソテー ミックスサラダ(ツナ) ごぼうサラダ ロールパン(2個) エネルギー=430kcal たんぱく質=14g　脂質=21.1g 炭水化物=51.0g　食塩相当量=2.0g	ニシン茄子 高野の玉〆 メカブの梅肉和え みそ汁(しめじ/花麸) ご飯180g エネルギー=662kcal たんぱく質=29g　脂質=22.5g 炭水化物=87.4g　食塩相当量=2.7g	和風卸しハンバーグ 添えの生野菜(レタス/カイワレ) 南瓜の煮物 小松菜の辛子和え みそ汁(なめこ/若布) ご飯180g エネルギー=643kcal たんぱく質=25g　脂質=15.9g 炭水化物=102.2g　食塩相当量=3.2g	【北海海鮮散らし寿司　2,200円】 北海海鮮散らし寿司(ご飯180g) (マグロ・寒ブリ・サーモン・甘海老・カニ・イクラ) 南瓜の煮物 小松菜の辛子和え みそ汁(なめこ/若布) エネルギー=587kcal たんぱく質=35g　脂質=11.7g 炭水化物=89.9g　食塩相当量=3.5g
10日（木）	おでん盛り合わせ 黒花煮豆 胡瓜と若布の酢の物 みそ汁(玉ねぎ) ご飯180g エネルギー=514kcal たんぱく質=19g　脂質=9.8g 炭水化物=88.9g　食塩相当量=1.6g	ホットケーキ レタスの彩りサラダ(ハム/玉子) エネルギー=281kcal たんぱく質=11g　脂質=8.4g 炭水化物=42.7g　食塩相当量=0.9g	【マグネシウムチャージメニュー】 豚肉と厚揚げのごまみそ炒め 大根の桜エビあん ひじきともやしの青じそ和え 豆のスープ 十五穀ご飯180g エネルギー=790kcal たんぱく質=36g　脂質=34.8g 炭水化物=87.9g　食塩相当量=2.5g	サーモンの西京焼き 魚の添え(ほうれん草のかか和え) 里芋とイカの煮物 キャベツとハムの塩ダレ和え 清まし汁(湯葉) ご飯180g エネルギー=547kcal たんぱく質=28g　脂質=12.6g 炭水化物=81.9g　食塩相当量=2.1g	

＊献立の申し込み及び取り消しは、前日の14時00分までにお願い致します。
＊食堂のご飯は山形県産おきたま地区指定ひとめぼれ(金芽米)を使用しております。
＊朝の通常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。
＊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。
＊「※」表記がある献立は、ケア食堂での提供内容です。
＊麺類の汁は栄養価は、提供量の半量で表示しております。