

2月予定献立表

令和8年2月11日～令和8年2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)	鮓の塩焼き 白菜の煮物 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁(しめじ・大根) エネルギーー346kcal / 蛋白質17.9g 脂質3.8g / 塩分1.7g	2種のロールパンサンドと あんバターフレンチトースト 海藻サラダ はちみつリンゴゼリー ドリンクサービス エネルギーー820kcal / 蛋白質27.2g 脂質30.2g / 塩分3.7g	海鮮八宝菜 蒸し鶏とキャベツの胡麻だれ和え 大根と海苔のナムル マンゴープリン エネルギーー690kcal / 蛋白質32.8g 脂質27.2g / 塩分1.9g	エネルギーー1856kcal 蛋白質 77.9g 脂質 61.2g 塩分 7.3g
12日 (木)	湯豆腐 五味薬味のせ 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(キャベツ・玉葱) エネルギーー374kcal / 蛋白質13.8g 脂質4.6g / 塩分1.4g	☆【まごわ(は)やさしいメニュー】☆ 寒鯉の竜田揚げ おろしポン酢添え 切り干し大根と大豆の煮物 里芋と小松菜の胡麻和え 味噌汁(若布・椎茸) エネルギーー532kcal / 蛋白質27.6g 脂質10.3g / 塩分3.7g	牛ほほ肉の八丁味噌煮込み 温か卵豆腐 べっこあんかけ もぞくと胡瓜の酢の物 味噌汁(白菜・牛蒡) エネルギーー661kcal / 蛋白質35.1g 脂質21.2g / 塩分3.3g	エネルギーー1567kcal 蛋白質 76.5g 脂質 36.1g 塩分 8.4g
13日 (金)	三角揚げのおでん風 糸こんにゃくの煮物 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(豆腐・えのき) エネルギーー411kcal / 蛋白質12.5g 脂質10.4g / 塩分2.4g	福島県名物 こづゆ仕立ての温かうどん (貝柱と山菜の旨味だし) 冬瓜と鶏肉の南蛮煮 甘酒ようかん カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	☆【季節のお造り御膳 2,200円】☆ 《通常食》 目鯛の幽庵焼き 厚焼き卵添え 里芋の煮物 菜の花のお浸し 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) エネルギーー517kcal 蛋白質32.8g 脂質11.9g / 塩分2.2g	エネルギーー1418kcal / 1493kcal 蛋白質 68.4g / 75.2g 脂質 24.5g / 31.6g 塩分 8.5g / 8.4g
14日 (土)	甘酢肉団子と厚焼き卵 がんもの煮物 オクラの梅和え 味噌汁(大根・椎茸) エネルギーー470kcal / 蛋白質18.1g 脂質12.1g / 塩分2.5g	☆【バレンタインデーメニュー】☆ ピーナッツバターチキンカレー レタスと卵のスパゲティサラダ 福神漬けとらっきょう漬け チヨコレートプリン エネルギーー992kcal / 蛋白質41.9g 脂質37.3g / 塩分2.1g	サーモンの塩焼き 大根おろし添え 南瓜の煮物 ほうれん草と油揚げの白和え 味噌汁(白菜・えのき) エネルギーー533kcal / 蛋白質26.6g 脂質17.1g / 塩分2.0g	エネルギーー1995kcal 蛋白質 86.6g 脂質 66.5g 塩分 6.6g
15日 (日)	鰯の幽庵焼き 厚揚げと野菜の煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(えのき・キャベツ) エネルギーー388kcal / 蛋白質21.2g 脂質5.1g / 塩分1.8g	鰯の西京味噌煮 里芋の煮っころがし 漬物 味噌汁(ほうれん草・なめこ) エネルギーー536kcal / 蛋白質30.6g 脂質12.1g / 塩分2.8g	夢やまびこボークヒレ肉の粕漬け焼き 蓮根とこんにゃくのおかか煮 胡瓜とえのきの辛子マヨ和え 味噌汁(大根・玉葱) エネルギーー482kcal / 蛋白質31.0g 脂質7.9g / 塩分2.6g	エネルギーー1406kcal 蛋白質 82.8g 脂質 25.1g 塩分 7.1g
16日 (月)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 小松菜と油揚げの煮浸し 大根のしそ昆布和え 味噌汁(もやし・白菜) エネルギーー435kcal / 蛋白質16.2g 脂質8.3g / 塩分2.7g	かしわ南蛮温かそば じゃがいもともやしのカレー炒め 温か栗ぜんざい カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	寒鯉の照り焼き なます添え ひじきと厚揚げの煮物 長いもとキャベツの柚子胡椒和え 味噌汁(小松菜・しめじ) エネルギーー504kcal / 蛋白質25.4g 脂質16.2g / 塩分2.2g	エネルギーー1587kcal 蛋白質 80.4g 脂質 29.9g 塩分 8.0g
17日 (火)	湯豆腐 明太子おろしのせ ほうれん草の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) エネルギーー416kcal / 蛋白質18.7g 脂質9.0g / 塩分2.0g	☆【誕生日祝い膳】☆ 海老・わかさぎ・牡蠣のミックスフライ 冬野菜の五目煮 大根と貝割れの梅おかか和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギーー705kcal / 蛋白質23.5g 脂質23.7g / 塩分2.8g	真鯛のあら炊き おからのそぼろ煮 めかぶとほうれん草のポン酢和え 味噌汁(オクラ・えのき) エネルギーー510kcal / 蛋白質28.5g 脂質10.9g / 塩分2.9g	エネルギーー1631kcal 蛋白質 70.7g 脂質 43.6g 塩分 7.3g
18日 (水)	鰯の塩焼き 白滝の五目炒め煮 胡瓜と人参の油揚げ 味噌汁(厚揚げ・白菜) エネルギーー416kcal / 蛋白質21.0g 脂質7.7g / 塩分1.6g	バターロールとクリミパン ベーコン・さつまいも・リンゴのグラタン 豆腐と海苔のサラダ 柚子メープルムース ドリンクサービス エネルギーー865kcal / 蛋白質26.1g 脂質39.6g / 塩分3.7g	三重県四日市名物 トンテキ 大根の松前煮 焼き茄子と胡瓜の生姜酢和え 味噌汁(巻き麩・若布) エネルギーー526kcal / 蛋白質25.4g 脂質17.3g / 塩分2.9g	エネルギーー1807kcal 蛋白質 72.5g 脂質 64.6g 塩分 8.2g
19日 (木)	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・えのき) エネルギーー415kcal / 蛋白質18.3g 脂質5.9g / 塩分2.9g	3種の鶏つくね盛り合わせ (照り焼き・梅じそ・紅葉おろし) ずいきときのこの煮物 ブロッコリーとゆで卵の胡麻マヨ和え 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギーー621kcal / 蛋白質26.9g 脂質21.3g / 塩分3.9g	☆【二十四節氣 雨水献立】☆ 冬野菜の炊き込みご飯 鮭鰯の寄せ鍋風煮 里芋と豚肉のみぞれ煮 小松菜のピーナッツ和え エネルギーー591kcal / 蛋白質33.9g 脂質13.9g / 塩分3.1g	エネルギーー1627kcal 蛋白質 79.1g 脂質 41.1g 塩分 9.9g
20日 (金)	絹厚揚げの味噌田楽 切り干し大根の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(白菜・玉葱) エネルギーー428kcal / 蛋白質12.3g 脂質8.2g / 塩分1.8g	寒鯉の塩焼き 大根おろし添え 高野豆腐の含め煮 なめこと胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(しめじ・えのき) エネルギーー734kcal / 蛋白質32.5g 脂質36.6g / 塩分2.5g	国産牛肉のしゃぶしゃぶ 焙煎胡麻だれ添え 白菜と椎茸の味噌バター煮 漬物 味噌汁(茄子・若布) エネルギーー657kcal / 蛋白質23.6g 脂質32.3g / 塩分4.1g	エネルギーー1819kcal 蛋白質 68.4g 脂質 77.1g 塩分 8.4g

* 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。