

# 5 月 予 定 献 立 表

令和7年5月11日～令和7年5月20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
11日 (日)	ひじき豆腐のオープン焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・厚揚げ)	鶏肉の照り焼き ずいきと突きこんにやくの煮物 キャベツの梅昆布和え 味噌汁(しめじ・えのき)	海鮮八宝菜 バンバンジー風サラダ 胡瓜とザーサイの和え物	エネルギー 1609kcal 蛋白質 80.3g 脂質 51.5g 塩分 7.9g
	エネルギー459kcal / 蛋白質16.6g 脂質17.7g / 塩分2.5g	エネルギー569kcal / 蛋白質28.7g 脂質19.8g / 塩分2.2g	エネルギー534kcal / 蛋白質35.0g 脂質14.0g / 塩分3.2g	
12日 (月)	甘酢肉団子と厚焼き卵 小松菜と油揚げの煮浸し 大根のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(玉葱・もやし)	きつねうどん 牛蒡と鶏肉の煮物 牛乳寒天 黒蜜きなこがけ	浅利と生姜の炊き込みご飯 牛肉のしゃぶしゃぶ 焙煎胡麻ダレ おからとツナの煮物 味噌汁(厚揚げ・若布)	エネルギー 1546kcal 蛋白質 66.5g 脂質 36.0g 塩分 10.7g
	エネルギー459kcal / 蛋白質16.6g 脂質11.3g / 塩分2.7g	エネルギー510kcal / 蛋白質16.5g 脂質6.6g / 塩分4.3g	エネルギー577kcal / 蛋白質33.4g 脂質18.1g / 塩分3.7g	
13日 (火)	鯔の塩焼き 厚揚げと野菜の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(えのき・油揚げ)	ロース豚カツ ひじきとさつま揚げの煮物 漬物 味噌汁(豆腐・若布)	★【卓月献立】★ 初鯉のたたき グリーンピースと新玉葱の卵とじ インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・大根)	エネルギー 1787kcal 蛋白質 95.6g 脂質 58.1g 塩分 9.8g
	エネルギー424kcal / 蛋白質23.0g 脂質8.8g / 塩分1.8g	エネルギー874kcal / 蛋白質40.2g 脂質40.3g / 塩分4.5g	エネルギー489kcal / 蛋白質32.4g 脂質9.0g / 塩分3.5g	
14日 (水)	冷奴 酢味噌がけ 白菜の煮物 胡瓜のわさび漬和え 梅干し 味噌汁(大根・キャベツ)	胚芽ロールとクルミパン 白身魚のムニエル タルタルソース グリーンサラダ ドリンクサービス	豚肉と季節野菜の角煮 大葉と甘酢生姜の和風ポテトサラダ キャベツとえのきの胡麻和え 味噌汁(そうめん・豆腐)	エネルギー 1727kcal 蛋白質 78.7g 脂質 68.0g 塩分 6.8g
	エネルギー365kcal / 蛋白質13.2g 脂質4.6g / 塩分2.0g	エネルギー674kcal / 蛋白質33.7g 脂質36.8g / 塩分2.4g	エネルギー688kcal / 蛋白質31.8g 脂質26.6g / 塩分2.4g	
15日 (木)	鰯の照り焼き がんもの含め煮 人参と玉葱のボン酢和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・白菜)	★【シンプル献立:天麩羅定食】★ 初夏の天麩羅盛り合わせ (海老・鱈・筍・スナップエンドウ・南瓜) 卵豆腐 胡瓜もみ 味噌汁(生海苔・花麩)	銀ひらすの味噌漬焼き 枝豆添え 大根の梅煮 漬物 味噌汁(小松菜・油揚げ)	エネルギー 1350kcal 蛋白質 70.3g 脂質 29.2g 塩分 7.5g
	エネルギー394kcal / 蛋白質21.8g 脂質5.4g / 塩分2.0g	エネルギー482kcal / 蛋白質19.7g 脂質12.0g / 塩分2.3g	エネルギー474kcal / 蛋白質28.8g 脂質11.8g / 塩分3.2g	
16日 (金)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ ほうれん草の卵とじ 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(もやし・大根)	鰯のみぞれ煮 茄子とピーマンの味噌炒め 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	★【海鮮散らし寿司 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の幽庵焼き 厚焼き卵添え 南瓜の煮物 アスパラガスのおかか和え 赤だし味噌汁(なめこ・若布) 《特別食 1,980円》 海鮮散らし寿司 (鮪・鯛・鯉・サーモン・ 海老・しめ鯖・穴子) 炊き合わせ アスパラガスのおかか和え 赤だし味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1577kcal/ 1676kcal 蛋白質 84.3g/92.2g 脂質 37.3g/38.6g 塩分 8.1g/8.7g
	エネルギー423kcal / 蛋白質17.7g 脂質7.0g / 塩分2.9g	エネルギー602kcal / 蛋白質33.7g 脂質18.1g / 塩分2.8g	エネルギー552kcal / 蛋白質32.9g 脂質12.2g / 塩分2.4g	エネルギー651kcal / 蛋白質40.8g 脂質13.5g / 塩分3.0g
17日 (土)	丸はんぺんと大根と卵のおでん 白滝の五目炒め煮 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(豆腐・玉葱)	★【味噌シング30メニュー】★ 根菜のゴロとキーマカレー 豆腐とナッツのサラダ りんごヨーグルト 福神漬けとらっきょう漬	★【シンプル献立:塩焼き魚定食】★ 金目鯛の塩焼き 大根おろし添え 筑前煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	エネルギー 1642kcal 蛋白質 66.3g 脂質 47.7g 塩分 7.7g
	エネルギー451kcal / 蛋白質20.2g 脂質10.5g / 塩分2.7g	エネルギー745kcal / 蛋白質22.5g 脂質27.2g / 塩分3.1g	エネルギー446kcal / 蛋白質23.6g 脂質10.0g / 塩分1.9g	
18日 (日)	さつま揚げの生姜風味煮 系こんにやくの煮物 インゲンの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(白菜・厚揚げ)	赤魚の西京焼き あちやら漬け蓮根添え 里芋のそぼろ煮 しめじと人参の白和え 赤だし味噌汁(茄子・若布)	山びこポークのヒレステーキ マカロニサラダ 大根と三つ葉のわさび和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1448kcal 蛋白質 82.3g 脂質 29.3g 塩分 8.5g
	エネルギー409kcal / 蛋白質17.8g 脂質6.9g / 塩分2.8g	エネルギー551kcal / 蛋白質33.7g 脂質11.4g / 塩分3.2g	エネルギー488kcal / 蛋白質30.8g 脂質11.0g / 塩分2.5g	
19日 (月)	冷奴 大葉と茗荷の香り じゃがいものおかか煮 ほうれん草と人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(しめじ・キャベツ)	スパゲティナポリタン ミモザサラダ ミルクプリン ストロベリーソース	鯖の生姜煮 きくらげと小松菜の煮物 葛切りの梅シロップ和え 味噌汁(白菜・大根)	エネルギー 1718kcal 蛋白質 61.2g 脂質 63.1g 塩分 8.4g
	エネルギー378kcal / 蛋白質14.1g 脂質4.8g / 塩分1.6g	エネルギー654kcal / 蛋白質22.5g 脂質30.5g / 塩分4.4g	エネルギー686kcal / 蛋白質24.6g 脂質27.8g / 塩分2.4g	
20日 (火)	鯔の塩焼き 大豆と昆布の煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	鯔フライ わさびおろしボン酢添え 高野豆腐の五目煮 味噌汁(ほうれん草・えのき)	豚焼き肉と野菜炒め 白菜と厚揚げの煮物 ひじきと枝豆の和え物 味噌汁(里芋・椎茸)	エネルギー 1538kcal 蛋白質 74.4g 脂質 38.2g 塩分 8.3g
	エネルギー418kcal / 蛋白質21.2g 脂質8.1g / 塩分2.1g	エネルギー580kcal / 蛋白質24.5g 脂質14.4g / 塩分3.7g	エネルギー560kcal / 蛋白質28.7g 脂質15.7g / 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。