

6 月 予 定 献 立 表

令和8年6月11日～令和8年6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 (木)	絹厚揚げの味噌田楽 小松菜と油揚げの煮浸し オニオンライス 味噌汁(大根・しめじ)	★【雑節 入梅献立】★ 入梅イワシと新生姜の煮付け 冬瓜の梅あんかけ オクラとなめこのおろし酢和え 味噌汁(キャベツ・椎茸)	ローストビーフ 赤ワインソース添え ほうれん草とマッシュルームのクリーム煮 さつまいものヨーグルト和え コンソメスープ	エネルギー 1500kcal 蛋白質 70.4g 脂質 34.2g 塩分 5.9g
	エネルギー440kcal / 蛋白質13.5g 脂質10.0g / 塩分1.7g	エネルギー551kcal / 蛋白質32.6g 脂質13.2g / 塩分2.5g	エネルギー509kcal / 蛋白質24.3g 脂質11.0g / 塩分1.7g	
12日 (金)	タラの幽庵焼き 糸こんにゃくの煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(白菜・えのき)	チキンときのこのトマトスパゲティ 夏野菜の彩りサラダ パンナコッタ ブルーベリーソース	★【水無月献立】★ 浅利と空豆の炊き込みご飯 アジのなめろう 茄子とオクラの揚げ浸し 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	エネルギー 1504kcal 蛋白質 83.3g 脂質 33.6g 塩分 6.5g
	エネルギー345kcal / 蛋白質19.3g 脂質3.3g / 塩分1.5g	エネルギー666kcal / 蛋白質34.5g 脂質20.5g / 塩分2.7g	エネルギー493kcal / 蛋白質29.5g 脂質9.8g / 塩分2.3g	
13日 (土)	さつま揚げの生姜風味煮 じゃがいもと玉葱の煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(豆腐・大根)	サワラの塩焼き 大根おろし添え 高野豆腐のそぼろ煮 めかぶとえのきの酢の物 味噌汁(小松菜・油揚げ)	カニ玉 甘酢あんかけ 青梗菜と春雨のオイスターソース煮 胡瓜と若布のザーサイ和え 白菜とハムの中華スープ	エネルギー 1511kcal 蛋白質 75.4g 脂質 39.9g 塩分 9.5g
	エネルギー420kcal / 蛋白質16.6g 脂質4.5g / 塩分2.7g	エネルギー510kcal / 蛋白質31.6g 脂質15.2g / 塩分2.9g	エネルギー581kcal / 蛋白質27.2g 脂質20.2g / 塩分4.8g	
14日 (日)	ホキの煮付け 厚揚げと野菜の煮物 オクラの梅和え 味噌汁(しめじ・白菜)	チキンカツ 味噌だれ添え ずいきとさつま揚げの煮物 漬物 味噌汁(大根・えのき)	★【1/2の野菜】★ サケの野菜あんかけ 大根の豆乳そぼろ煮 キャベツと胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁(牛蒡・玉葱)	エネルギー 1561kcal 蛋白質 87.5g 脂質 39.1g 塩分 7.0g
	エネルギー411kcal / 蛋白質21.9g 脂質6.3g / 塩分1.9g	エネルギー579kcal / 蛋白質36.3g 脂質13.7g / 塩分2.9g	エネルギー571kcal / 蛋白質29.3g 脂質19.1g / 塩分2.2g	
15日 (月)	ホッケの塩焼き ほうれん草の卵とじ 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁(えのき・キャベツ)	しらす梅おろし冷やしそば ニラと豆腐のチャンプルー 大学辛 柚子風味	国産牛肉のしゃぶしゃぶ 五味葉味だれ添え ひじきとツナの煮物 青海苔とろろ 赤だし味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1610kcal 蛋白質 67.2g 脂質 48.0g 塩分 8.8g
	エネルギー371kcal / 蛋白質20.3g 脂質5.2g / 塩分1.9g	カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー613kcal / 蛋白質22.2g 脂質13.5g / 塩分3.7g	エネルギー626kcal / 蛋白質24.7g 脂質29.3g / 塩分3.2g	
16日 (火)	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 白菜と油揚げの煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(牛蒡・大根)	★【誕生祝い膳】★ 大海老・ウナギ・卵の天麩羅 空豆の佃とじ もずくと胡瓜のわさび酢和え 味噌汁(なめこ・えのき)	タチウオの煮付け 連根の黒胡椒きんぴら 焼き茄子のおかか和え 味噌汁(ほうれん草・椎茸)	エネルギー 1673kcal 蛋白質 75.0g 脂質 51.0g 塩分 8.1g
	エネルギー425kcal / 蛋白質15.2g 脂質6.5g / 塩分2.5g	エネルギー663kcal / 蛋白質35.5g 脂質23.3g / 塩分3.2g	エネルギー585kcal / 蛋白質24.3g 脂質21.2g / 塩分2.4g	
17日 (水)	冷奴 なめたけと青さ海苔のせ 切り干し大根の煮物 胡瓜のわさび漬和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	豆乳パンときなこロール 牛ほほ肉と夏野菜のトマト煮込み ミックス豆とチーズのサラダ ドリンクサービス	タイの粕漬焼き オクラの梅和え添え おからときのこの煮物 漬物 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1551kcal 蛋白質 78.7g 脂質 43.8g 塩分 7.1g
	エネルギー382kcal / 蛋白質14.4g 脂質6.1g / 塩分2.2g	エネルギー682kcal / 蛋白質35.8g 脂質27.2g / 塩分2.3g	エネルギー487kcal / 蛋白質28.5g 脂質10.5g / 塩分2.6g	
18日 (木)	三角揚げのおでん風 白滝の五目炒め煮 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(厚揚げ・えのき)	カレイのレモンバターホイル焼き スパゲティサラダ マスタード風味 カリフラワーとパプリカのマリネ コンクリームスープ	北海道肉鍋風 豚肉のすき焼き煮 温泉卵 葱ともやしの酢味噌和え 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1731kcal 蛋白質 80.3g 脂質 50.1g 塩分 6.7g
	エネルギー448kcal / 蛋白質13.9g 脂質12.3g / 塩分2.3g	エネルギー662kcal / 蛋白質33.9g 脂質15.8g / 塩分2.4g	エネルギー621kcal / 蛋白質32.5g 脂質22.0g / 塩分2.0g	
19日 (金)	サバの塩焼き がんもの煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁(椎茸・牛蒡)	豚肉と夏野菜の生姜焼き ぜんまいときくらげの煮物 インゲンと椎茸の白和え 味噌汁(白菜・若布)	★【握り寿司御膳 2,200円】★ 《通常食》 メダイの煮付け 南瓜の煮物 ほうれん草としめじのお浸し 茶碗蒸し 《特別食 2,200円》 季節の握り寿司 (アジ・スズキ・カツオ マグロ・サーモン・タイ イカ・穴子・海老) 夏野菜の炊き合わせ ほうれん草としめじのお浸し 茶碗蒸し	エネルギー 1644kcal/ 1656kcal 蛋白質 88.1g/93.6g 脂質 50.5g/50.4g 塩分 6.9g/7.1g
	エネルギー472kcal / 蛋白質23.1g 脂質15.2g / 塩分1.7g	エネルギー586kcal / 蛋白質25.9g 脂質21.7g / 塩分2.8g	エネルギー586kcal / 蛋白質44.6g 脂質13.5g / 塩分2.6g	
20日 (土)	甘酢肉団子と厚焼き卵 大豆と昆布の煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁(玉葱・キャベツ)	鶏肉の西京焼き 白菜と厚揚げの煮物 春雨の明太子和え 赤だし味噌汁(しめじ・椎茸)	アジの塩焼き 大根おろし添え 里芋の煮ころがし 小松菜とえのきの胡麻和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	エネルギー 1499kcal 蛋白質 74.3g 脂質 38.8g 塩分 7.2g
	エネルギー495kcal / 蛋白質19.4g 脂質12.2g / 塩分3.2g	エネルギー585kcal / 蛋白質30.4g 脂質20.9g / 塩分2.1g	エネルギー419kcal / 蛋白質24.5g 脂質5.7g / 塩分1.9g	

* 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7.3g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。