

9 月 予 定 献 立 表

令和7年9月11日～令和7年9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 (木)	鰯の塩焼き 大豆と昆布の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(白菜・大根)	厚切りロース豚カツ ほうれん草と豆腐のどろみ煮 味噌汁(茄子・若布)	海老・帆立・白身魚の海鮮茶碗蒸し 蓮根のきんぴら 白菜と玉葱の生姜和え 漬物	エネルギー 1547kcal 蛋白質 84.8g 脂質 46.8g 塩分 7.1g
	エネルギー389kcal / 蛋白質21.9g 脂質6.4g / 塩分2.0g	エネルギー664kcal / 蛋白質34.5g 脂質28.0g / 塩分3.0g	エネルギー494kcal / 蛋白質28.5g 脂質12.4g / 塩分2.1g	
12日 (金)	湯豆腐 オクラなめたけだれ じゃがいものおかか煮 大根のしそ昆布和え 味噌汁(キャベツ・椎茸)	豚肉のしぐれ煮と大和芋とろろのせ 冷やしうどん 海藻サラダ きなこ抹茶のわらび餅 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	★【長月献立】★ 鶏牛蒡の炊き込みご飯 鰯(かます)の塩焼き 大根おろし添え 南瓜のいとこ煮 赤だし味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1506kcal 蛋白質 68.8g 脂質 27.4g 塩分 8.9g
	エネルギー395kcal / 蛋白質14.5g 脂質4.6g / 塩分2.0g	エネルギー612kcal / 蛋白質24.4g 脂質13.8g / 塩分4.3g	エネルギー499kcal / 蛋白質29.9g 脂質9.0g / 塩分2.6g	
13日 (土)	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(玉葱・えのき)	鯖の煮付け ゴーヤとじゃがいもの和風炒め なめこのおろし酢和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	浜松餃子 かまぼこ葱の卵とじ 枝豆とひじきの白和え 味噌汁(しめじ・小松菜)	エネルギー 1634kcal 蛋白質 62.0g 脂質 43.7g 塩分 8.0g
	エネルギー456kcal / 蛋白質13.5g 脂質9.7g / 塩分1.8g	エネルギー583kcal / 蛋白質27.9g 脂質16.3g / 塩分2.7g	エネルギー595kcal / 蛋白質20.6g 脂質17.7g / 塩分3.5g	
14日 (日)	大根と卵と竹輪のおでん 白滝の五目炒め煮 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁(厚揚げ・キャベツ)	★【さあにぎやか(に)いたたく】★ チキン南蛮 ひじきとツナの煮物 みかんヨーグルト キャベツのミルク味噌スープ	銀鱈の照り焼き 白菜のあちらら漬け添え 高野豆腐の五目煮 大根と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁(ほうれん草・えのき)	エネルギー 1752kcal 蛋白質 75.2g 脂質 62.2g 塩分 6.6g
	エネルギー450kcal / 蛋白質19.6g 脂質11.9g / 塩分2.5g	エネルギー791kcal / 蛋白質33.7g 脂質34.0g / 塩分2.0g	エネルギー511kcal / 蛋白質21.9g 脂質16.3g / 塩分2.1g	
15日 (月)	甘酢肉団子と厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 オクラの梅和え 味噌汁(大根・白菜)	ツナときのこのトマトスパゲティ ミモザサラダ パンナコッタ 白桃ソース	★【敬老の日祝い膳】★ 赤飯 本鮪・鯛の紅白お造り 海老・鱈・秋野菜の天麩羅 旬菜の炊き合わせ ほうれん草と椎茸の菊花浸し フルーツ(巨峰) 清まし汁(生海苔・きのこ) ワンドリンク	エネルギー 1878kcal 蛋白質 86.4g 脂質 55.5g 塩分 8.1g
	エネルギー459kcal / 蛋白質16.6g 脂質11.1g / 塩分2.3g	エネルギー702kcal / 蛋白質28.7g 脂質32.5g / 塩分3.3g	エネルギー717kcal / 蛋白質41.1g 脂質11.9g / 塩分2.5g	
16日 (火)	太刀魚の味噌醤油焼き 糸こんにゃくの煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁(豆腐・しめじ)	海老・白身魚・カニクリームコロッケの ミックスフライ おからと卵の炒り煮 オクラと人参の胡麻和え 味噌汁(えのき・玉葱)	豚ロースの味噌漬け焼き ずいきときくらげの煮物 小松菜と豆もやしの磯和え 味噌汁(大根・白菜)	エネルギー 1750kcal 蛋白質 73.9g 脂質 59.7g 塩分 6.9g
	エネルギー476kcal / 蛋白質18.9g 脂質15.9g / 塩分1.5g	エネルギー702kcal / 蛋白質28.3g 脂質21.2g / 塩分2.8g	エネルギー572kcal / 蛋白質26.7g 脂質22.6g / 塩分2.6g	
17日 (水)	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 白菜の煮物 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(もやし・厚揚げ)	ホットドッグと甘酒フレンチトースト グリーンサラダ カスタードプリン ドリンクサービス	子持ち鰯の煮付け 里芋の白味噌煮 大根と若布の酢の物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	エネルギー 1660kcal 蛋白質 66.7g 脂質 41.5g 塩分 8.3g
	エネルギー417kcal / 蛋白質15.2g 脂質6.6g / 塩分2.8g	エネルギー740kcal / 蛋白質24.2g 脂質27.3g / 塩分2.7g	エネルギー503kcal / 蛋白質27.3g 脂質7.6g / 塩分2.8g	
18日 (木)	鯖の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁(しめじ・大根)	★【誕生祝い膳】★ 栗ご飯 戻り鰹のたたき 揚げ茄子のおろし煮 赤だし味噌汁(豆腐・ほうれん草)	デミグラス煮込みハンバーグ マカロニサラダ マスタード風味 インゲンとしめじのピーナッツ和え コンソメスープ	エネルギー 1801kcal 蛋白質 82.3g 脂質 55.9g 塩分 7.7g
	エネルギー526kcal / 蛋白質20.4g 脂質21.3g / 塩分1.8g	エネルギー575kcal / 蛋白質33.9g 脂質12.6g / 塩分2.9g	エネルギー700kcal / 蛋白質28.0g 脂質22.0g / 塩分3.0g	
19日 (金)	湯豆腐 肉味噌がけ ほうれん草の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	鶏肉の竜田揚げ 大根と椎茸の煮物 胡瓜の梅おかか和え 味噌汁(玉葱・白菜)	★【うな重御膳 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の煮付け 胡麻豆腐 ほうれん草の柚子浸し 清まし汁(とろろ昆布・麩) 《特別食 1,980円》 うな重 胡麻豆腐 ほうれん草の柚子浸し 奈良漬 肝吸い	エネルギー 1679kcal/ 1943kcal 蛋白質 80.9g/93.0g 脂質 49.9g/72.6g 塩分 7.4g/9.4g
	エネルギー484kcal / 蛋白質21.5g 脂質12.2g / 塩分2.0g	エネルギー667kcal / 蛋白質28.5g 脂質26.1g / 塩分3.3g	エネルギー528kcal / 蛋白質30.9g 脂質11.6g / 塩分2.1g	エネルギー792kcal / 蛋白質43.0g 脂質34.3g / 塩分4.1g
20日 (土)	さつま揚げの生姜風味煮 がんもの煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(えのき・玉葱)	サーモンの塩焼き 大根おろし添え 五目ひじき 漬物 味噌汁(小松菜・なめこ)	牛肉のすき焼き風煮 温泉卵 キャベツと油揚げの辛子和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1501kcal 蛋白質 77.3g 脂質 44.4g 塩分 7.6g
	エネルギー417kcal / 蛋白質18.6g 脂質7.0g / 塩分2.8g	エネルギー449kcal / 蛋白質25.4g 脂質12.4g / 塩分2.5g	エネルギー635kcal / 蛋白質33.3g 脂質25.0g / 塩分2.3g	

- * 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。