

8 月 予 定 献 立 表

令和7年8月1日～令和7年8月10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
1日 (金)	ひじき豆腐のオープン焼き 大根の炒め煮 カリフラワーの柚子和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	☆【シンプル献立:焼き魚定食】☆ 鰯の干物 大根おろし添え 里芋の甘辛煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	桜海老のバラ揚げのせ冷やしうどん 和風白だし麻婆豆腐 抹茶ミルク羊かん カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	エネルギー 1529kcal 蛋白質 64.3g 脂質 41.3g 塩分 8.6g
	エネルギー464kcal / 蛋白質16.0g 脂質16.0g / 塩分2.1g	エネルギー457kcal / 蛋白質24.9g 脂質9.0g / 塩分2.4g	エネルギー608kcal / 蛋白質23.4g 脂質16.3g / 塩分4.1g	
2日 (土)	冷奴 旨味鰹だれ 糸昆布の煮物 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(しめじ・大根)	キーマカレーとバターライス ミモザサラダ 福神漬けとらっきょう漬け	☆【納涼祭 屋台風メニュー 1,400円】☆ 鰻の太巻き寿司 屋台風ソース焼きそば 焼き鳥 たこ焼き じゃがバター 蒸しとうもろこし 枝豆 スイカ チョコバナナ	エネルギー 1994kcal 蛋白質 85.4g 脂質 68.4g 塩分 9.8g
	エネルギー375kcal / 蛋白質14.9g 脂質6.7g / 塩分1.9g	エネルギー683kcal / 蛋白質21.7g 脂質25.6g / 塩分3.1g	エネルギー936kcal / 蛋白質48.8g 脂質36.1g / 塩分4.8g	
3日 (日)	肉団子と大根の旨煮 白滝ときくらげの煮物 キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(豆腐・えのき)	シーフードオムレツ 和風だれ添え 切り干し大根のそぼろ煮 漬物 味噌汁(ほうれん草・厚揚げ)	銀ダラの西京焼き 豆腐田楽添え がんものみぞれ煮 ブロッコリーとチーズのおかか和え 味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1535kcal 蛋白質 73.2g 脂質 44.3g 塩分 8.0g
	エネルギー399kcal / 蛋白質14.1g 脂質6.7g / 塩分2.2g	エネルギー555kcal / 蛋白質34.3g 脂質16.9g / 塩分3.0g	エネルギー581kcal / 蛋白質24.8g 脂質20.7g / 塩分2.8g	
4日 (月)	鰯の塩焼き ほうれん草とえのきの煮浸し オニオンスライス 味噌汁(牛蒡・白菜)	きつねとたけのこの冷やしそば 肉豆腐 温か白玉ぜんざい カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	☆【栄養の日 1/2日分の野菜】☆ 鶏肉と彩り野菜の味噌炒め チョレギサラダ 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(小松菜・椎茸)	エネルギー 1762kcal 蛋白質 80.5g 脂質 41.4g 塩分 6.7g
	エネルギー356kcal / 蛋白質18.7g 脂質3.7g / 塩分1.6g	エネルギー723kcal / 蛋白質31.4g 脂質12.0g / 塩分2.6g	エネルギー683kcal / 蛋白質30.4g 脂質25.7g / 塩分2.5g	
5日 (火)	絹厚揚げのおろし煮 じゃがいもとコーンの煮物 もやしと人参の甘酢和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	名古屋名物 味噌カツ 味噌だれ添え マカロニサラダ 赤だし味噌汁(しめじ・椎茸)	☆【海鮮散らし寿司 1,980円】☆ 《通常食》 《特別食 1,980円》 鰯の幽庵焼き 厚焼き卵添え 高野豆腐の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し 味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 2018kcal/ 1891kcal 蛋白質 93.6g/84.0g 脂質 64.5g/64.6g 塩分 6.8g/6.4g
	エネルギー417kcal / 蛋白質11.6g 脂質6.8g / 塩分1.5g	エネルギー926kcal / 蛋白質41.1g 脂質42.2g / 塩分2.2g	エネルギー548kcal / 蛋白質31.3g 脂質15.6g / 塩分2.7g	エネルギー675kcal / 蛋白質40.9g 脂質15.5g / 塩分3.1g
6日 (水)	子持ちししゃも 五目大豆 インゲンのおかか和え 味噌汁(えのき・大根)	4種のミックスサンドイッチ カラフルサラダ ピーチゼリー ドリンクサービス	☆【シンプル献立:煮魚定食】☆ 金目鯛の煮付け 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜と大葉の酢の物 味噌汁(里芋・玉葱)	エネルギー 1716kcal 蛋白質 76.4g 脂質 50.0g 塩分 8.1g
	エネルギー365kcal / 蛋白質14.7g 脂質5.9g / 塩分1.8g	エネルギー809kcal / 蛋白質32.9g 脂質32.6g / 塩分3.6g	エネルギー542kcal / 蛋白質28.8g 脂質11.5g / 塩分2.7g	
7日 (木)	冷奴 モロヘイヤとなめこのせ ずいきの煮物 アミ海老の佃煮 味噌汁(白菜・しめじ)	青じそ鶏天 和風タルタルソース添え 茄子の香味炒め 味噌汁(生海苔・花麩)	☆【二十四節気 立秋献立】☆ 枝豆と梅の炊き込みご飯 夏穴子の和焼き わさび漬け胡瓜添え 南瓜とさつまいもの含め煮 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	エネルギー 1531kcal 蛋白質 68.0g 脂質 39.3g 塩分 5.4g
	エネルギー376kcal / 蛋白質15.5g 脂質6.4g / 塩分1.2g	エネルギー605kcal / 蛋白質30.7g 脂質23.6g / 塩分1.7g	エネルギー550kcal / 蛋白質21.8g 脂質9.3g / 塩分2.5g	
8日 (金)	鰯の幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ なめたけ大根おろし 味噌汁(厚揚げ・キャベツ)	長崎県名物 皿うどん 海藻サラダ マンゴープリン	牛肉と牛蒡のしぐれ煮 ひじきと竹輪の煮物 ほうれん草と人参の白和え 味噌汁(大根・しめじ)	エネルギー 1635kcal 蛋白質 78.1g 脂質 53.5g 塩分 7.7g
	エネルギー409kcal / 蛋白質23.4g 脂質7.1g / 塩分2.0g	エネルギー624kcal / 蛋白質26.5g 脂質26.7g / 塩分3.0g	エネルギー602kcal / 蛋白質28.2g 脂質19.7g / 塩分2.7g	
9日 (土)	野菜天の生姜風味煮 卵の花の煮物 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(玉葱・えのき)	夏野菜とパナップルの酢豚 青梗菜と豆腐の上湯煮 かき玉中華スープ	太刀魚の塩焼き 大根おろし添え 白菜とえのきの煮物 蓮根と胡瓜の生姜酢和え 赤だし味噌汁(茄子・若布)	エネルギー 1498kcal 蛋白質 52.7g 脂質 41.5g 塩分 7.1g
	エネルギー379kcal / 蛋白質13.5g 脂質5.6g / 塩分2.4g	エネルギー630kcal / 蛋白質20.9g 脂質19.7g / 塩分3.1g	エネルギー489kcal / 蛋白質18.3g 脂質16.2g / 塩分1.6g	
10日 (日)	豆腐ハンバーグの照り焼き 冬瓜の煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(大根・椎茸)	鰯の煮付け じゃがいものきんぴら 小松菜とたくあんの七味和え 豚汁	やまびこボークヒレ肉の塩麴焼き 厚揚げと大根の味噌煮 漬物 味噌汁(白菜・玉葱)	エネルギー 1434kcal 蛋白質 79.9g 脂質 25.6g 塩分 8.2g
	エネルギー398kcal / 蛋白質13.6g 脂質5.5g / 塩分2.4g	エネルギー589kcal / 蛋白質34.6g 脂質12.6g / 塩分2.3g	エネルギー477kcal / 蛋白質31.7g 脂質7.5g / 塩分3.5g	

* 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。