

3月予定献立表

令和8年3月21日～令和8年3月31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
21日 (土)	湯豆腐 山椒そぼろ照りたれ 里芋の煮物 オクラのお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	★【免疫カアプメニュー】★ 鯖のムニエル オーロソース添え しめじとほうれん草の卵炒め みかんヨーグルト カレースープ	夢やまびこポークヒレ肉の西京焼き 牛蒡と白滝の甘辛煮 大根と葱の塩昆布和え 味噌汁(椎茸・玉葱)	エネルギー 1574kcal 蛋白質 88.0g 脂質 48.4g 塩分 6.0g
	エネルギー424kcal / 蛋白質17.3g 脂質7.9g / 塩分1.6g	エネルギー702kcal / 蛋白質38.7g 脂質33.8g / 塩分2.5g	エネルギー448kcal / 蛋白質32.0g 脂質1.7g / 塩分1.9g	
22日 (日)	温泉卵 海苔と天かすのせ じゃがいもと玉葱の煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁(大根・白菜)	鶏肉の照り焼き 白菜のそぼろ煮 人参とキャベツの柚子胡椒和え 味噌汁(えのき・オクラ)	鱈かまと春大根の煮付け がんもの五目煮 ほうれん草ときくらげのなめたけ和え 赤だし味噌汁(しめじ・若布)	エネルギー 1612kcal 蛋白質 80.8g 脂質 52.7g 塩分 6.3g
	エネルギー446kcal / 蛋白質16.1g 脂質10.2g / 塩分1.8g	エネルギー556kcal / 蛋白質29.4g 脂質19.3g / 塩分2.0g	エネルギー610kcal / 蛋白質35.3g 脂質23.2g / 塩分2.5g	
23日 (月)	鮎の塩焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(豆腐・えのき)	しらす梅おろし温かそば 肉団子と根菜の煮物 黒豆ようかん	牛肉の甘辛煮と春キャベツのサラダ 茄子と厚揚げの煮物 長いもと胡瓜のわさび酢和え 味噌汁(小松菜・玉葱)	エネルギー 1524kcal 蛋白質 68.9g 脂質 33.1g 塩分 8.5g
	エネルギー390kcal / 蛋白質20.5g 脂質6.1g / 塩分1.7g	エネルギー541kcal / 蛋白質23.7g 脂質22.1g / 塩分4.6g	エネルギー593kcal / 蛋白質24.7g 脂質22.1g / 塩分2.2g	
24日 (火)	キャベツ天のオープン焼き 五目野菜の卵とじ カリフラワーとコーンの胡麻和え 味噌汁(牛蒡・大根)	そぼろとじゃがいものオムレツ カニカマとキャベツのスパゲティサラダ 南瓜とレーズンのマスタード和え 白菜とコーンのコンソメスープ	★【浜山湖産鰻のうな重御膳 3,300円】★ 《通常食》 鰻の煮付け 胡麻豆腐 ほうれん草とえのきのお浸し 清まし汁(とろろ昆布・麩)	エネルギー 1584kcal/ 2193kcal 蛋白質 70.7g/106.1g 脂質 43.4g/99.5g 塩分 6.8g/7.9g
	エネルギー383kcal / 蛋白質15.6g 脂質4.8g / 塩分2.1g	エネルギー677kcal / 蛋白質28.0g 脂質25.9g / 塩分2.5g	エネルギー524kcal / 蛋白質27.1g 脂質12.7g / 塩分2.2g	エネルギー1133kcal / 蛋白質62.5g 脂質68.8g / 塩分3.3g
25日 (水)	大根・卵・竹輪のおでん 卵の花の白味噌煮 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(しめじ・玉葱)	2種のロールパンサンドと イチゴホイップクロワッサン グリーンピースとスクランブルエッグのサラダ カスタードプリン ドリンクサービス	鰹のたたき ポン酢添え 肉じゃが 春雨の和風サラダ 味噌汁(厚揚げ・椎茸)	エネルギー 1888kcal 蛋白質 91.4g 脂質 64.1g 塩分 8.8g
	エネルギー475kcal / 蛋白質19.9g 脂質10.9g / 塩分2.8g	エネルギー801kcal / 蛋白質31.5g 脂質38.8g / 塩分2.8g	エネルギー612kcal / 蛋白質40.0g 脂質14.4g / 塩分3.2g	
26日 (木)	鯉の照り焼き ひじきの煮物 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(玉葱・油揚げ)	豚肉の梅はちみつ焼き 大豆とさつま揚げの煮物 豆苗ともやしのおかか和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布)	★【弥生献立】★ 海老・ホタルイカ・春野菜の天麩羅 ニラときくらげの卵とじ アスパラガスとぜんまいの白和え 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1495kcal 蛋白質 72.3g 脂質 39.6g 塩分 7.5g
	エネルギー389kcal / 蛋白質21.5g 脂質5.3g / 塩分1.7g	エネルギー629kcal / 蛋白質30.9g 脂質22.6g / 塩分3.5g	エネルギー477kcal / 蛋白質19.9g 脂質11.7g / 塩分2.3g	
27日 (金)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 白菜とえのきの煮物 もやしとほうれん草の辛子和え 味噌汁(厚揚げ・椎茸)	春の旬魚 鯉(めばる)の煮付け 小松菜と大根のそぼろ煮 オクラと胡瓜の酢の物 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	山菜の炊き込みご飯 浅利と鶏肉の空也蒸し 糸昆布とえのきのしぐれ煮 キャベツと玉葱のゆかり和え	エネルギー 1459kcal 蛋白質 82.8g 脂質 27.1g 塩分 8.7g
	エネルギー405kcal / 蛋白質15.6g 脂質6.8g / 塩分2.5g	エネルギー509kcal / 蛋白質33.6g 脂質9.6g / 塩分2.5g	エネルギー545kcal / 蛋白質33.6g 脂質10.7g / 塩分3.7g	
28日 (土)	赤魚の生姜醤油焼き 炒り豆腐 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(えのき・玉葱)	チキンカツ 味噌だれ添え 切り干し大根とツナの煮物 漬物 味噌汁(巻き麩・若布)	金目鯛の幽庵焼き わさび漬け胡瓜添え 里芋のおかか煮 くずし豆腐の葱塩和え 味噌汁(大根・椎茸)	エネルギー 1482kcal 蛋白質 85.4g 脂質 30.2g 塩分 6.3g
	エネルギー408kcal / 蛋白質22.3g 脂質6.0g / 塩分1.7g	エネルギー577kcal / 蛋白質35.8g 脂質13.2g / 塩分2.9g	エネルギー497kcal / 蛋白質27.3g 脂質11.0g / 塩分1.8g	
29日 (日)	湯豆腐 葱卵あんかけ 大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	サーモンの塩焼き 大根おろし添え 炒り鶏 キャベツと油揚げの酢味噌和え 味噌汁(牛蒡・白菜)	★【みっかび牛のすき焼きいろり鍋 2,200円】★ 《通常食》 鰻の煮付け 卵豆腐 菜の花の辛子和え 味噌汁(なめこ・えのき)	エネルギー 1412kcal/ 1788kcal 蛋白質 77.3g/104.5g 脂質 31.6g/27.4g 塩分 6.3g/6.0g
	エネルギー405kcal / 蛋白質17.7g 脂質8.9g / 塩分2.9g	エネルギー543kcal / 蛋白質28.1g 脂質18.8g / 塩分1.8g	エネルギー464kcal / 蛋白質31.5g 脂質4.6g / 塩分2.9g	エネルギー840kcal / 蛋白質58.7g 脂質30.4g / 塩分2.6g
30日 (月)	板わさと厚焼き卵 厚揚げときのこの煮物 野沢菜大根おろし 味噌汁(椎茸・キャベツ)	浅利・青さ海苔・菜の花の温かうどん 春キャベツと油揚げの南蛮煮 桜小餅	国産豚肉のしゃぶしゃぶ 柚子ポン酢添え 大根と竹輪の煮物 インゲンと人参の胡麻和え 味噌汁(玉葱・若布)	エネルギー 1614kcal 蛋白質 68.3g 脂質 35.6g 塩分 11.1g
	エネルギー450kcal / 蛋白質18.9g 脂質9.8g / 塩分2.9g	エネルギー568kcal / 蛋白質22.1g 脂質3.7g / 塩分4.6g	エネルギー590kcal / 蛋白質27.3g 脂質22.1g / 塩分3.6g	
31日 (火)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	ロコモコ風ハンバーグ 目玉焼きのせ 新玉葱のポテトサラダ ミックス豆とチーズのマリネ ほうれん草とマッシュルームのコンソメスープ	春告魚 鰻の塩焼き 大根おろし添え 冬瓜の生姜あんかけ 白菜と若布のポン酢和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	エネルギー 1634kcal 蛋白質 81.3g 脂質 48.3g 塩分 7.8g
	エネルギー397kcal / 蛋白質20.3g 脂質6.2g / 塩分2.5g	エネルギー814kcal / 蛋白質37.2g 脂質33.0g / 塩分3.3g	エネルギー423kcal / 蛋白質23.8g 脂質9.1g / 塩分2.0g	

* 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「甘塩鮎」「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。