

1 月 予 定 献 立 表

令和7年1月1日～令和7年1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 (水)	<p>★【正月料理 648円】★ 関東風雑煮 清まし仕立て 鮭の幽庵焼き 日の出かまぼこ 錦玉子 わかさぎ甘露煮</p> <p>※選べます献立、モーニングセットはございません エネルギー923kcal / 蛋白質29.2g 脂質10.7g / 塩分4.1g</p>	<p>★【正月料理 1,320円】★ 尾頭付き鯛の天日塩焼き 栗きんとん添え 筍と蒟の炊き合わせ 海老と菜の花の真身酢がけ 桜椀</p> <p>エネルギー488kcal / 蛋白質27.4g 脂質6.5g / 塩分2.4g</p>	<p>★【正月料理 2,530円】★ 祝い赤飯 (松花堂新春祝い盛り) 鮪・鯛の紅白お造り盛り合わせ 海老と帆立の艶煮と炊き合わせ 鯛の照り焼き 数の子 伊達巻き 黒豆蜜煮 若鶏八幡巻き 合鴨ロースト 豚角煮 黄金なます 甘味盛り合わせ(イチゴ・花餅・甘酒羊かん)</p> <p>エネルギー1111kcal / 蛋白質71.5g 脂質33.8g / 塩分3.7g</p>	<p>エネルギー 2122kcal 蛋白質 128.1g 脂質 51.0g 塩分 10.2g</p>
2日 (木)	<p>★【正月料理 648円】★ 北海風雑煮 鶏だし仕立て 鱈の西京焼き 松風焼き 金柑蜜煮 にしん昆布巻き</p> <p>※選べます献立、モーニングセットはございません エネルギー472kcal / 蛋白質19.8g 脂質5.2g / 塩分3.5g</p>	<p>★【正月料理 1,320円】★ 迎春 吹き寄せ散らし寿司 しめ ほうれん草の更紗和え 茶碗蒸し</p> <p>エネルギー547kcal / 蛋白質33.2g 脂質11.0g / 塩分3.1g</p>	<p>★【正月料理 1,980円】★ 三ヶ日牛のヒレステーキとロースステーキ シーフードマリネサラダ 栗ときなこの和風パンナコッタ オニオンスープ</p> <p>エネルギー977kcal / 蛋白質39.2g 脂質52.9g / 塩分3.0g</p>	<p>エネルギー 1996kcal 蛋白質 87.0g 脂質 69.7g 塩分 10.2g</p>
3日 (金)	<p>★【正月料理 648円】★ 京風雑煮 西京味噌仕立て 銀ひらすの麴焼き 五色砵巻き さつまいも甘露煮 お多福豆</p> <p>※選べます献立、モーニングセットはございません エネルギー515kcal / 蛋白質19.8g 脂質8.2g / 塩分2.7g</p>	<p>★【正月料理 1,320円】★ 大海老・キス・筍・たらの芽の天麩羅 海老芋と道明寺麩の柚子味噌がけ もずく白雪 赤だし味噌汁(豆腐・生海苔)</p> <p>エネルギー541kcal / 蛋白質24.4g 脂質10.4g / 塩分2.5g</p>	<p>★【正月料理 1,980円】★ うな重 卵豆腐 湯葉あんかけ 春菊とえのきのわさび和え 清まし汁(梅そうめん)</p> <p>エネルギー747kcal / 蛋白質42.8g 脂質33.2g / 塩分3.4g</p>	<p>エネルギー 1803kcal 蛋白質 87.0g 脂質 51.8g 塩分 8.6g</p>
4日 (土)	<p>絹厚揚げのおろし煮 ずいきの煮物 インゲンのおかか和え 梅干し 味噌汁(大根・椎茸)</p> <p>エネルギー394kcal / 蛋白質11.7g 脂質7.5g / 塩分1.7g</p>	<p>豚肉と長葱の生姜焼き 切り干し大根の信田煮 味噌汁(ほうれん草・玉葱)</p> <p>エネルギー580kcal / 蛋白質24.6g 脂質22.9g / 塩分2.0g</p>	<p>カサゴの煮付け 牛蒡の柚子胡椒さびら キャベツとコーンの胡麻マヨ和え 味噌汁(そうめん・えのき)</p> <p>エネルギー515kcal / 蛋白質30.5g 脂質8.7g / 塩分3.9g</p>	<p>エネルギー 1489kcal 蛋白質 66.8g 脂質 39.1g 塩分 8.2g</p>
5日 (日)	<p>温泉卵 和風だしがけ 大根の炒め煮 胡瓜ともやしの生姜和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・白菜)</p> <p>エネルギー414kcal / 蛋白質16.9g 脂質11.2g / 塩分1.8g</p>	<p>白身魚のソテー レモンクリームソース 明太子スパゲティサラダ カリフラワーとパプリカのチーズマリネ コンソメスープ</p> <p>エネルギー647kcal / 蛋白質30.1g 脂質26.4g / 塩分1.8g</p>	<p>★【二十四節気 小寒献立】★ 水瀑鍋(豚肉と冬大根のみぞれ鍋風) 蓮根とさつまいもの甘辛煮 セロリと白菜のリンゴ酢和え</p> <p>エネルギー577kcal / 蛋白質24.4g 脂質17.6g / 塩分3.4g</p>	<p>エネルギー 1638kcal 蛋白質 71.4g 脂質 55.2g 塩分 6.0g</p>
6日 (月)	<p>野菜天の生姜風味煮 高野豆腐の卵とじ 人参とほうれん草の胡麻和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・えのき)</p> <p>エネルギー396kcal / 蛋白質14.6g 脂質6.9g / 塩分2.5g</p>	<p>カレーうどん 大葉と大根の和風サラダ</p> <p>エネルギー645kcal / 蛋白質22.0g 脂質29.9g / 塩分4.1g</p>	<p>鯖の梅味噌焼き 大根おろし添え 里芋と厚揚げの煮物 鶏ささみと三つ葉の海苔和え 味噌汁(牛蒡・長葱)</p> <p>エネルギー747kcal / 蛋白質31.5g 脂質31.3g / 塩分3.0g</p>	<p>エネルギー 1788kcal 蛋白質 68.1g 脂質 68.1g 塩分 9.6g</p>
7日 (火)	<p>ひじき豆腐のオープン焼き ほうれん草とえのきの煮浸し もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(しめじ・大根)</p> <p>エネルギー449kcal / 蛋白質14.3g 脂質13.9g / 塩分2.7g</p>	<p>★【新春 七草粥】★ 七草粥 寒鰯の照り焼き 厚焼き卵添え 筑前煮 漬物3種盛り</p> <p>エネルギー520kcal / 蛋白質26.1g 脂質11.0g / 塩分2.4g</p>	<p>チキンカツ 胡麻味噌ダレ 茄子としめじのおかか煮 味噌汁(白菜・厚揚げ)</p> <p>エネルギー769kcal / 蛋白質32.1g 脂質33.4g / 塩分2.0g</p>	<p>エネルギー 1738kcal 蛋白質 72.5g 脂質 59.1g 塩分 7.1g</p>
8日 (水)	<p>湯豆腐 大根とろろがけ 糸昆布の煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(白菜・玉葱)</p> <p>エネルギー391kcal / 蛋白質14.9g 脂質5.8g / 塩分2.1g</p>	<p>コッペパンと麦焦がしパン ロールキャベツと冬野菜の デミグラスシチュー ミモザサラダ ドリンクサービス</p> <p>エネルギー736kcal / 蛋白質29.5g 脂質30.4g / 塩分4.3g</p>	<p>黒ムツの粕漬焼き 冬の寒天寄せ添え 肉じゃが ほうれん草と椎茸の酢味噌和え 味噌汁(茄子・若布)</p> <p>エネルギー608kcal / 蛋白質30.1g 脂質18.9g / 塩分3.0g</p>	<p>エネルギー 1735kcal 蛋白質 74.5g 脂質 55.1g 塩分 9.4g</p>
9日 (木)	<p>子持ちししゃも 卵の花の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・えのき)</p> <p>エネルギー375kcal / 蛋白質14.5g 脂質6.9g / 塩分2.1g</p>	<p>鶏肉の大葉チーズ焼き ポテトサラダ マスタード風味 焼き茄子のおかか和え 味噌汁(大根・ほうれん草)</p> <p>エネルギー650kcal / 蛋白質33.9g 脂質27.9g / 塩分2.9g</p>	<p>★【冬のミックスフライ膳 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 目鯛の煮付け 有頭海老・大粒牡蠣・ 蕪のカニ風味あんかけ ふぐ・夢山びこポークの 春菊の辛子酢和え ミックスフライ 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) 蕪のカニ風味あんかけ 春菊の辛子酢和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)</p> <p>エネルギー499kcal / 蛋白質31.4g 脂質9.3g / 塩分2.5g</p> <p>エネルギー754kcal / 蛋白質32.4g 脂質27.2g / 塩分3.0g</p>	<p>エネルギー 1524kcal/ 1779kcal 蛋白質 79.8g/80.8g 脂質 44.1g/62.0g 塩分 7.2g/7.7g</p>
10日 (金)	<p>豆腐ハンバーグの照り焼き 白滝ときくらげの炒め煮 ほうれん草の海苔佃和え 梅干し 味噌汁(もやし・油揚げ)</p> <p>エネルギー432kcal / 蛋白質16.7g 脂質8.7g / 塩分2.8g</p>	<p>★【胃腸にやさしいメニュー】★ 鱈の味噌南瓜ソースがけ 大根の梅煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁(白菜・豆腐)</p> <p>エネルギー451kcal / 蛋白質25.0g 脂質5.7g / 塩分2.2g</p>	<p>青森風おでん 生姜味噌添え 白菜とえのきの塩昆布炒め さつまいもの胡麻和え</p> <p>エネルギー549kcal / 蛋白質22.4g 脂質13.6g / 塩分3.3g</p>	<p>エネルギー 1432kcal 蛋白質 64.1g 脂質 28.0g 塩分 8.3g</p>

* 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。

* 三が日朝食の選べます献立・モーニングセットはございません。ご了承ください。

* 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。