

9 月 予 定 献 立 表

令和8年9月21日～令和8年9月30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 (月)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 五目野菜の卵とじ 野沢菜大根おろし 味噌汁(キャベツ・えのき)	きのこツナの和風スパゲティ 彩り野菜のコールスローサラダ 甘酒きなこ餅	★【敬老の日祝い膳】★ 栗入り赤飯 紅白お造り(本マグロ・紅葉タイ・戻りカツオ) 旬菜の天麩羅 (海老・秋サケ・さつまいも・舞茸・しし唐) 秋野菜の炊き合わせ (里芋・茄子・南瓜・人参・紅葉麩・オクラ) ほうれん草としめじの菊花和え お吸い物(卵豆腐・柚子) ワンドリンクサービス	エネルギー 1728kcal 蛋白質 89.3g 脂質 36.3g 塩分 8.3g
	エネルギー379kcal / 蛋白質18.0g 脂質3.9g / 塩分1.7g	エネルギー562kcal / 蛋白質22.5g 脂質19.9g / 塩分3.3g	エネルギー787kcal / 蛋白質48.8g 脂質15.5g / 塩分2.5g	
22日 (火)	赤魚の生姜醤油焼き 炒り豆腐 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	海鮮八宝菜 大肉焼売 カニカマと春雨のサラダ パインアップルゼリー	夢やまびこボークのピカタ 和風タルタルソース添え 糸昆布と突きこんにやくの煮物 漬物 味噌汁(小松菜・大根)	エネルギー 1710kcal 蛋白質 93.5g 脂質 52.6g 塩分 7.8g
	エネルギー421kcal / 蛋白質23.6g 脂質7.7g / 塩分1.7g	エネルギー711kcal / 蛋白質33.0g 脂質27.3g / 塩分2.6g	エネルギー578kcal / 蛋白質36.9g 脂質17.6g / 塩分3.5g	
23日 (水)	湯豆腐 葱あんかけ ぜんまいの五目煮 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(牛蒡・玉葱)	バターロールとクルミパン 4種のミックスチーズオムレツ ホワイトソースかけ 秋のポテトサラダ ドリンクサービス	★【二十四節気 秋分献立】★ サンマの塩焼き 大根おろし添え 秋南瓜のそぼろ煮 おはぎ 味噌汁(里芋・白菜)	エネルギー 1994kcal 蛋白質 83.8g 脂質 75.0g 塩分 7.1g
	エネルギー424kcal / 蛋白質19.0g 脂質11.4g / 塩分1.7g	エネルギー775kcal / 蛋白質35.3g 脂質41.2g / 塩分3.4g	エネルギー795kcal / 蛋白質29.5g 脂質25.6g / 塩分2.0g	
24日 (木)	温泉卵 和風だしがけ 厚揚げとときのこの煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁(大根・キャベツ)	★【秋野菜を味わう(1/2の野菜)】★ 野菜たっぷり 秋サケのちゃんちゃん焼き 大学芋 秋茄子と白葱のさっぱりポン酢和え 味噌汁(椎茸・なめこ)	牛肉の韓国風焼き肉 大根の韓国味噌煮 彩り野菜のナムル 若布の韓国風スープ	エネルギー 1733kcal 蛋白質 68.8g 脂質 53.5g 塩分 7.6g
	エネルギー425kcal / 蛋白質17.2g 脂質11.4g / 塩分1.7g	エネルギー726kcal / 蛋白質26.7g 脂質22.3g / 塩分2.8g	エネルギー582kcal / 蛋白質24.9g 脂質19.8g / 塩分3.1g	
25日 (金)	サワラの塩焼き 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・白菜)	秋野菜のバターチキンカレー 海藻と豆腐のサラダ 福神漬けとらっきょう漬け 黄桃カルピスヨーグルト	★【十五夜献立】★ お月見照り焼きハンバーグ 里芋の揚げ出し お月見団子 味噌汁(茄子・しめじ)	エネルギー 1950kcal 蛋白質 82.4g 脂質 59.6g 塩分 8.2g
	エネルギー430kcal / 蛋白質21.9g 脂質9.3g / 塩分1.7g	エネルギー727kcal / 蛋白質28.0g 脂質26.5g / 塩分3.3g	エネルギー793kcal / 蛋白質32.5g 脂質23.8g / 塩分3.2g	
26日 (土)	キャベツ天のオープン焼き ひじきの煮物 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(玉葱・大根)	秋サバの難波焼き 大根おろし添え きくらげとほうれん草の卵とじ オクラとコーンの胡麻和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	五日炊き込みご飯 海老と帆立の海鮮茶碗蒸し 白菜と玉葱のそぼろ煮 インゲンとえのきのおかか和え	エネルギー 1514kcal 蛋白質 83.3g 脂質 42.9g 塩分 6.9g
	エネルギー367kcal / 蛋白質13.3g 脂質4.4g / 塩分2.3g	エネルギー632kcal / 蛋白質38.7g 脂質27.1g / 塩分2.0g	エネルギー515kcal / 蛋白質31.3g 脂質11.4g / 塩分2.6g	
27日 (日)	絹厚揚げのおろし煮 じゃがいものおかか煮 もやしとほうれん草の辛子和え 味噌汁(椎茸・牛蒡)	ミックスフライ (海老フライ・ヒレカツ・コーンコロケ) マカロニサラダ マスタード風味 漬物 味噌汁(ほうれん草・えのき)	カレイの味噌漬け焼き 豆腐田楽添え 大豆とさつま揚げの煮物 きのこ油揚げの白和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1912kcal 蛋白質 84.8g 脂質 63.6g 塩分 8.4g
	エネルギー406kcal / 蛋白質12.4g 脂質6.1g / 塩分1.7g	エネルギー962kcal / 蛋白質32.8g 脂質46.6g / 塩分3.3g	エネルギー544kcal / 蛋白質39.6g 脂質10.9g / 塩分3.4g	
28日 (月)	アジの塩焼き 卵の花の白味噌煮 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(厚揚げ・キャベツ)	長崎県小浜ちゃんぽん麺 パンバンジー風サラダ 杏仁豆腐	豚肉のしゃぶしゃぶ 醤油麹たれ添え 切り干し大根とツナの煮物 小松菜とえのきのわさび和え 味噌汁(白菜・玉葱)	エネルギー 1766kcal 蛋白質 88.9g 脂質 50.8g 塩分 9.8g
	エネルギー445kcal / 蛋白質22.9g 脂質8.1g / 塩分2.0g	エネルギー727kcal / 蛋白質38.7g 脂質21.1g / 塩分4.6g	エネルギー594kcal / 蛋白質27.3g 脂質21.6g / 塩分3.2g	
29日 (火)	板わさと厚焼き卵 白菜とえのきの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(しめじ・大根)	鶏肉の甘辛唐揚げ 黒胡椒風味 がんものみぞれ煮 めかぶと胡瓜の酢の物 赤だし味噌汁(豆腐・若布)	★【みっかび牛サーロインステーキ 2,200円】★ 《通常食》 白身魚ムースとサーモンの パイ包み タルタルソース添え グリーンサラダ フルーツ(巨峰) コンソメスープ 《特別食 2,200円》 みっかび牛サーロインステーキ 和風きのこソース添え グリーンサラダ フルーツ(巨峰・梨) コンソメスープ	エネルギー 1964kcal/ 1959kcal 蛋白質 80.7g/70.7g 脂質 71.9g/79.7g 塩分 8.4g/8.4g
	エネルギー413kcal / 蛋白質17.3g 脂質6.4g / 塩分3.0g	エネルギー785kcal / 蛋白質33.1g 脂質32.7g / 塩分3.6g	エネルギー766kcal / 蛋白質30.3g 脂質32.8g / 塩分1.8g	
30日 (水)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 大根の煮物 オクラのお浸し 味噌汁(白菜・椎茸)	4種のミックスサンドイッチ カラフルサラダ コーンクリームスープ ドリンクサービス	タイのあら炊き 炒り鶏 キャベツと若布の胡麻酢和え 味噌汁(玉葱・油揚げ)	エネルギー 1861kcal 蛋白質 81.8g 脂質 56.3g 塩分 9.4g
	エネルギー383kcal / 蛋白質13.8g 脂質4.9g / 塩分2.3g	エネルギー906kcal / 蛋白質37.5g 脂質37.7g / 塩分4.6g	エネルギー572kcal / 蛋白質30.5g 脂質13.7g / 塩分2.5g	

* 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7.3g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。