

7 月 予 定 献 立 表

令和8年7月1日～令和8年7月10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
1日 (水)	野菜天の生姜風味煮 高野豆腐の卵とじ カリフラワーと枝豆の柚子和え 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	焼き立てシーフードピザ ミモザサラダ ぶどうゼリー ドリンクサービス	国産牛肉とオクラのさっぱり焼き肉 ひじきと大豆の煮物 インゲンとえのきのおかか和え 味噌汁(小松菜・大根)	エネルギー 1800kcal 蛋白質 89.0g 脂質 56.3g 塩分 7.5g
	エネルギー416kcal / 蛋白質16.6g 脂質8.6g / 塩分2.1g	エネルギー787kcal / 蛋白質43.9g 脂質23.9g / 塩分3.3g	エネルギー597kcal / 蛋白質28.5g 脂質23.8g / 塩分2.1g	
2日 (木)	白身魚の味醂醤油焼き 大根の炒め煮 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(椎茸・豆腐)	茄子とトマトのハヤシライス ツナとコーンのサラダ 福神漬けとらっきょう漬け パイナップルヨーグルト	アジの塩焼き 大根おろし添え 厚揚げと玉葱の煮物 南瓜と枝豆の胡麻和え 味噌汁(白菜・えのき)	エネルギー 1622kcal 蛋白質 78.8g 脂質 34.4g 塩分 6.7g
	エネルギー383kcal / 蛋白質20.8g 脂質3.8g / 塩分2.2g	エネルギー729kcal / 蛋白質28.4g 脂質19.0g / 塩分2.6g	エネルギー510kcal / 蛋白質29.6g 脂質11.6g / 塩分1.9g	
3日 (金)	ロールキャベツの和風煮込み ずいきの煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁(玉葱・大根)	創立50周年記念イベント ★【活♨️・炭火焼き浜名湖鰻】★ 浜名湖鰻のうな井 彩り卵豆腐 奈良漬け 肝吸い	海鮮八宝菜 大肉焼売 大根とほうれん草の中華ナムル ジャスミン風味ゼリー レモンシロップ	エネルギー 1951kcal 蛋白質 84.3g 脂質 71.2g 塩分 7.3g
	エネルギー414kcal / 蛋白質14.4g 脂質8.3g / 塩分2.0g	エネルギー798kcal / 蛋白質38.5g 脂質35.8g / 塩分2.8g	エネルギー739kcal / 蛋白質31.4g 脂質27.1g / 塩分2.9g	
4日 (土)	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 味噌汁(白菜・椎茸)	鶏肉の梅しそ焼き がんものみぞれ煮 キャベツと胡瓜の柚子胡椒和え 赤だし味噌汁(しめじ・えのき)	アユの甘露煮 里芋のそぼろ煮 こんにゃくと人参の白和え 味噌汁(大根・玉葱)	エネルギー 1561kcal 蛋白質 74.5g 脂質 48.8g 塩分 7.1g
	エネルギー451kcal / 蛋白質14.7g 脂質13.9g / 塩分2.5g	エネルギー575kcal / 蛋白質30.9g 脂質22.0g / 塩分2.9g	エネルギー535kcal / 蛋白質28.9g 脂質12.9g / 塩分2.1g	
5日 (日)	冷奴 パンパンジー風たれ じゃが芋とコーンの煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁(もやし・白菜)	サーモンフライと海老カツ タルタルソース添え 切り干し大根と白滝の煮物 ほうれん草と椎茸の生姜和え 味噌汁(巻き藪・若布)	★【ビタミンたっぷりメニュー】★ 豚肉のケチャップ炒め 南瓜の梅おかか煮 長芋ともずくの酢の物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	エネルギー 1695kcal 蛋白質 67.0g 脂質 50.7g 塩分 6.6g
	エネルギー438kcal / 蛋白質18.7g 脂質7.1g / 塩分1.9g	エネルギー664kcal / 蛋白質22.8g 脂質24.6g / 塩分2.9g	エネルギー592kcal / 蛋白質25.5g 脂質19.0g / 塩分1.9g	
6日 (月)	サバの塩焼き 冬瓜の煮物 なめたけ大根おろし 味噌汁(牛蒡・しめじ)	上海風焼きそば カニカマと若布のチョレギサラダ 豆乳プリン 黒蜜きな粉がけ	国産牛肉のしゃぶしゃぶ おろしレモンたれ添え きくらげとほうれん草の卵とじ 漬物 味噌汁(厚揚げ・若布)	エネルギー 1725kcal 蛋白質 77.9g 脂質 67.0g 塩分 7.9g
	エネルギー430kcal / 蛋白質20.3g 脂質11.8g / 塩分1.9g	エネルギー668kcal / 蛋白質32.0g 脂質24.7g / 塩分3.0g	エネルギー629kcal / 蛋白質25.6g 脂質30.5g / 塩分3.0g	
7日 (火)	肉団子と大根の旨煮 五目大豆 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(豆腐・えのき)	★【二十四節気 小暑献立】★ 焼き枝豆と焼きとうもろこしの炊き込みご飯 サワラと夏野菜の貝だし酒蒸し オクラと豚肉の香り炒め モロヘイヤのかき玉汁	★【七夕御膳】★ 七夕 天の川そうめん 笹の葉寿司(焼鮭香り柚子・煮六子香り山椒) 揚げ茄子の南蛮煮 黒糖くず餅	エネルギー 1487kcal 蛋白質 70.8g 脂質 36.6g 塩分 8.2g
	エネルギー412kcal / 蛋白質16.3g 脂質6.4g / 塩分2.3g	エネルギー591kcal / 蛋白質31.6g 脂質17.9g / 塩分3.4g	エネルギー484kcal / 蛋白質22.9g 脂質12.3g / 塩分2.5g	
8日 (水)	黄金カレイの煮付け 卵の花の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(大根・玉葱)	バターロールとレーズンパン 夏野菜のスパニッシュオムレツ ブロッコリーとツナのマカロニサラダ カスタードプリン ドリンクサービス	海老・キス・野菜の天麩羅 白菜としめじの煮物 春雨の酢の物 赤だし味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1808kcal 蛋白質 83.1g 脂質 59.2g 塩分 7.3g
	エネルギー408kcal / 蛋白質23.2g 脂質5.3g / 塩分2.1g	エネルギー929kcal / 蛋白質41.7g 脂質44.3g / 塩分3.1g	エネルギー471kcal / 蛋白質18.2g 脂質9.6g / 塩分2.1g	
9日 (木)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 白滝ときくらげの煮物 大根と胡瓜のしそ昆布和え 味噌汁(えのき・白菜)	鶏肉の唐揚げ スイートチリソース添え 大根とイカの煮物 漬物 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	キンメダイの西京焼き 豆腐の白味噌田楽添え 筑前煮 小松菜と油揚げの辛子和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	エネルギー 1659kcal 蛋白質 77.1g 脂質 50.4g 塩分 7.5g
	エネルギー397kcal / 蛋白質14.4g 脂質6.5g / 塩分2.3g	エネルギー724kcal / 蛋白質32.2g 脂質30.1g / 塩分3.0g	エネルギー538kcal / 蛋白質30.5g 脂質13.8g / 塩分2.2g	
10日 (金)	子持ちシシヤモ 糸昆布の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(キャベツ・厚揚げ)	坦々麺風 胡麻たれ冷やし中華 アボカドと豆腐の中華サラダ フルーツ杏仁	★【季節のお造り御膳 2,200円】★ 《通常食》 サワラの煮付け 南瓜の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1687kcal/ 1707kcal 蛋白質 72.7g/82.7g 脂質 50.2g/54.1g 塩分 7.9g/7.3g
	エネルギー383kcal / 蛋白質14.8g 脂質8.4g / 塩分2.1g	エネルギー781kcal / 蛋白質30.7g 脂質31.7g / 塩分3.2g	エネルギー523kcal / 蛋白質27.2g 脂質10.1g / 塩分2.6g	エネルギー543kcal / 蛋白質37.2g 脂質14.0g / 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7.3g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。