献　立　表　2026年11月21日 ～ 11月30日　浜松〈ゆうゆうの里〉

日付	朝 食 ※大食堂:7:30~9:00 ※ケア食堂:7:30~9:00		昼 食 ※大食堂:12:00~13:30 ※ケア食堂:11:45~13:00	夕 食 ※大食堂:17:00~19:00 ※ケア食堂:16:45~18:00	
	通常	選択	通常	通常	選択
21日（土）	肉みそ豆腐 南瓜の含め煮 玉子の酢の物 みそ汁(しめじ) 菜粥220g エネルギー=335kcal たんぱく質=15g　脂質=6.8g 炭水化物=56.9g　食塩相当量=1.9g	ピザトースト ミックスサラダ(マカロニ) エネルギー=410kcal たんぱく質=16g　脂質=19.1g 炭水化物=47.3g　食塩相当量=2.3g	【骨の健康が気になる人に！】 アサリのクラムチャウダー 茸と桜エビの彩りサラダ レモンゼリー クロワッサン(1個) ドリンクサービス エネルギー=684kcal たんぱく質=32g　脂質=34.4g 炭水化物=70.7g　食塩相当量=3.0g	タラの吹き寄せ風あんかけ 春雨とピーマンの煮物 切干大根のごまマヨ和え みそ汁(なめこ/若布) ご飯180g エネルギー=582kcal たんぱく質=26g　脂質=12.5g 炭水化物=91.3g　食塩相当量=1.9g	
22日（日）	和風ロールキャベツ ずいきの煮物 豆苗ともやしのポン酢和え みそ汁(豆腐) ご飯180g エネルギー=419kcal たんぱく質=15g　脂質=5.5g 炭水化物=78.0g　食塩相当量=1.9g	じゃが芋のミートグラタン ボイル野菜(カイワレ) フルーチェ(ぶどう) トースト(5枚切) エネルギー=328kcal たんぱく質=11g　脂質=7.3g 炭水化物=58.3g　食塩相当量=1.2g	カレイの照り焼き 魚の添え(うずら串) 芋煮 もずく酢 みそ汁(キャベツ) ご飯180g エネルギー=560kcal たんぱく質=30g　脂質=11.3g 炭水化物=84.1g　食塩相当量=2.2g	【二十四節気:小雪メニュー】 あったか湯豆腐鍋風 卸しポン酢 うなぎのミニ散らし寿司(ご飯120g) 茄子の揚げ煮 ほうれん草とエノキのお浸し エネルギー=571kcal たんぱく質=27g　脂質=22.6g 炭水化物=69.0g　食塩相当量=2.8g	
23日（月）	ホッケの塩焼き 高野の含め煮 青梗菜のお浸し みそ汁(大根) ご飯180g エネルギー=405kcal たんぱく質=20g　脂質=5.4g 炭水化物=68.7g　食塩相当量=1.6g	チキンナゲット ミックスサラダ(玉子) レーズンパン(2個) エネルギー=358kcal たんぱく質=17g　脂質=11.0g 炭水化物=51.7g　食塩相当量=1.7g	八宝菜 水餃子のスープ煮 マンゴープリン ご飯180g エネルギー=753kcal たんぱく質=28g　脂質=23.4g 炭水化物=110.2g　食塩相当量=2.8g	ローストンカツ 特製ごまソース 添えの生野菜(キャベツ/ブロッコリー) さつま芋と鶏肉の煮物 イカの酢の物 玉子のみそ汁 ご飯180g エネルギー=777kcal たんぱく質=28g　脂質=24.9g 炭水化物=110.2g　食塩相当量=2.8g	
24日（火）	豚じゃが 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え みそ汁(巻き麸) ご飯180g エネルギー=451kcal たんぱく質=12g　脂質=6.4g 炭水化物=87.4g　食塩相当量=1.7g	スクランブルエッグ ボイル野菜(ブロッコリー) みかんヨーグルト トースト(5枚切) エネルギー=371kcal たんぱく質=16g　脂質=13.3g 炭水化物=49.8g　食塩相当量=1.3g	五目にゅう麺 オクラのかか和え 蒸しケーキ エネルギー=675kcal たんぱく質=26g　脂質=18.9g 炭水化物=100.1g　食塩相当量=3.4g	【和食の日メニュー】 サケの塩焼き 魚の添え(出し巻き) 揚げ出し豆腐 長芋と胡瓜の梅肉和え 赤出し汁(花麩/エノキ) 茸のおこわ180g エネルギー=623kcal たんぱく質=33g　脂質=25.6g 炭水化物=66.5g　食塩相当量=2.6g	
25日（水）	玉子雑炊(ご飯100g) 豚レバーの旨辛煮 切干大根の煮物 ツナの酢の物 エネルギー=364kcal たんぱく質=19g　脂質=9.0g 炭水化物=50.9g　食塩相当量=1.4g	青菜とベーコンのソテー ボイル野菜(胡瓜) ツナサラダ ロールパン(2個) エネルギー=366kcal たんぱく質=12g　脂質=15.2g 炭水化物=49.6g　食塩相当量=1.9g	サバの生姜煮 里芋の柚子煮 青梗菜と焼揚のお浸し 豚汁 ご飯180g エネルギー=764kcal たんぱく質=28g　脂質=32.7g 炭水化物=94.2g　食塩相当量=2.4g	鶏と秋野菜のグラタン ナッツの彩りサラダ フルーツポンチ ロールパン(1個) ドリンクサービス エネルギー=706kcal たんぱく質=27g　脂質=40.2g 炭水化物=69.2g　食塩相当量=3.1g	
26日（木）	鶏笹身の天ぷら 田舎煮 インゲンのくるみ和え みそ汁(玉ねぎ) ご飯180g エネルギー=502kcal たんぱく質=19g　脂質=7.5g 炭水化物=91.0g　食塩相当量=2.0g	ホットケーキ レタスの彩りサラダ(ハム/玉子) エネルギー=284kcal たんぱく質=12g　脂質=8.4g 炭水化物=43.4g　食塩相当量=0.9g	～京都名物～湯葉丼(ご飯180g) アジの南蛮漬け(2切) 南瓜サラダ 魚の添え(厚焼き玉子・花レンコン) ほうれん草のごま和え 清まし汁(しめじ) エネルギー=623kcal たんぱく質=26g　脂質=16.3g 炭水化物=92.9g　食塩相当量=2.9g	タイの塩焼き 魚の添え(大根卸し) すき焼き風煮 ごま豆腐 みそ汁(さつま芋) ご飯180g エネルギー=605kcal たんぱく質=30g　脂質=15.0g 炭水化物=88.4g　食塩相当量=2.3g	
27日（金）	目玉焼き ちくわとピーマンの煮物 レンコンの甘酢漬け みそ汁(若布) ご飯180g エネルギー=470kcal たんぱく質=14g　脂質=10.5g 炭水化物=78.7g　食塩相当量=1.6g	ハッシュドポテト ボイル野菜(カイワレ) レンコンのマヨ和え ロールパン(2個) エネルギー=413kcal たんぱく質=9g　脂質=14.5g 炭水化物=65.1g　食塩相当量=2.1g	タチウオのムニエル 彩り野菜ソース 温野菜(人参/ブロッコリー/コーン) 五目卵の花煮 焼き茄子 モロヘイヤスープ ご飯180g エネルギー=693kcal たんぱく質=26g　脂質=29.9g 炭水化物=87.4g　食塩相当量=2.2g	【美味しく減塩メニュー】 牛焼肉の薬味のせ 添えの生野菜(レタス/カリフラワー) 大根のそぼろ煮 春菊としめじのお浸し 茶碗蒸し ご飯180g エネルギー=611kcal たんぱく質=26g　脂質=19.6g 炭水化物=84.5g　食塩相当量=1.9g	
28日（土）	厚揚げの生姜焼き 里芋のみそ煮 青菜のごま和え みそ汁(小松菜) ご飯180g エネルギー=460kcal たんぱく質=16g　脂質=9.4g 炭水化物=79.4g　食塩相当量=1.8g	ツナマヨコーントースト ミックスサラダ(マカロニ) エネルギー=557kcal たんぱく質=20g　脂質=35.1g 炭水化物=46.2g　食塩相当量=2.4g	カレーうどん キャベツとハムの青じそ和え 水ようかん エネルギー=628kcal たんぱく質=21g　脂質=25.2g 炭水化物=84.2g　食塩相当量=2.9g	【秋の栗ご飯定食】 サンマの竜田揚げ(レモン/大根卸し) 南瓜の小倉煮 白和え みそ汁(キャベツ/若布) 栗ご飯180g エネルギー=679kcal たんぱく質=22g　脂質=24.2g 炭水化物=97.1g　食塩相当量=2.4g	
29日（日）	サケのこうじ焼き 昆布の煮物 もやしナムル みそ汁(じゃがいも) ご飯180g エネルギー=510kcal たんぱく質=23g　脂質=13.6g 炭水化物=76.0g　食塩相当量=1.9g	エビグラタン ボイル野菜(ブロッコリー) いちごヨーグルト トースト(5枚切) エネルギー=335kcal たんぱく質=14g　脂質=7.9g 炭水化物=56.3g　食塩相当量=1.4g	カニ玉の和風あん レンコンとこんにゃくの煮物 蒸し鶏の酢の物 ご飯180g エネルギー=571kcal たんぱく質=23g　脂質=15.2g 炭水化物=84.9g　食塩相当量=2.1g	肉豆腐 太巻き寿司(3貫) 里芋とあわ麸の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(茄子) エネルギー=596kcal たんぱく質=33g　脂質=24.6g 炭水化物=65.6g　食塩相当量=3.2g	
30日（月）	温泉玉子の野菜あん 金時煮豆 じゃが芋の粒マスタード和え みそ汁(なめこ) ご飯180g エネルギー=546kcal たんぱく質=18g　脂質=10.4g 炭水化物=97.1g　食塩相当量=1.9g	照り焼きハンバーグ ミックスサラダ(ツナ) レーズンパン(2個) エネルギー=380kcal たんぱく質=18g　脂質=11.9g 炭水化物=53.1g　食塩相当量=2.2g	～長野名物～飯田おでん 白菜と胡瓜のゆかり和え 抹茶ミルク寒天 ご飯180g エネルギー=627kcal たんぱく質=36g　脂質=14.7g 炭水化物=91.1g　食塩相当量=2.0g	ブリの幽庵焼き 魚の添え(大根卸し) 高野と椎茸の煮物 インゲンのピーナッツ和え みそ汁(玉ねぎ/若布) ご飯180g エネルギー=570kcal たんぱく質=28g　脂質=17.8g 炭水化物=76.3g　食塩相当量=2.0g	【みっかび牛サーロインステーキ 2,200円】 みっかび牛サーロインステーキ 茸ソース 温野菜(さつま芋/人参/パプリカ/ブロッコリー) 高野と椎茸の煮物 インゲンのピーナッツ和え みそ汁(玉ねぎ/若布) ご飯180g エネルギー=676kcal たんぱく質=27g　脂質=26.0g 炭水化物=87.0g　食塩相当量=2.4g

＊献立の申し込み及び取り消しは、前日の14時00分までにお願い致します。
＊食堂のご飯は山形県産おきたま地区指定ひとめぼれ(金芽米)を使用しております。
＊朝の通常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。
＊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。
＊「※」表記がある献立は、ケア食堂での提供内容です。
＊麺類の汁は栄養価は、提供量の半量で表示しております。