

7 月 予 定 献 立 表

令和7年7月1日～令和7年7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 (火)	豆腐ハンバーグの照り焼き 冬瓜の煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(大根・白菜)	白身魚の唐揚げ 甘酢あんかけ 厚揚げとニラのそぼろ煮 漬物 味噌汁(なめこ・若布)	☆【シンプル献立:煮魚定食】☆ 銀だらの煮付け きんぴら牛蒡 胡瓜とめかぶのわさび酢和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	エネルギー 1657kcal 蛋白質 67.9g 脂質 52.8g 塩分 8.1g
	エネルギー396kcal / 蛋白質13.2g 脂質5.4g / 塩分2.4g	エネルギー666kcal / 蛋白質31.7g 脂質23.9g / 塩分3.0g	エネルギー595kcal / 蛋白質23.0g 脂質23.5g / 塩分2.7g	
2日 (水)	子持ちししゃも 卵の花の煮物 キャベツのおかかボン酢和え 味噌汁(しめじ・厚揚げ)	バターロールと麦焦がしパン 茄子とトマトの海老グラタン じゃがいもと卵のサラダ ドリンクサービス	やまびこボークヒレ肉の味噌漬け焼き ひじきとツナの煮物 白菜と油揚げの辛子和え 味噌汁(えのき・大根)	エネルギー 1605kcal 蛋白質 84.2g 脂質 47.8g 塩分 8.0g
	エネルギー382kcal / 蛋白質15.3g 脂質8.4g / 塩分1.9g	エネルギー777kcal / 蛋白質36.7g 脂質32.8g / 塩分3.3g	エネルギー446kcal / 蛋白質32.2g 脂質6.6g / 塩分2.8g	
3日 (木)	冷奴 しそ昆布と天かすのせ 大根の炒め煮 アミ海老の佃煮 味噌汁(もやし・キャベツ)	鯖の大葉香り焼き 大根おろし添え 白菜と長葱の煮物 しめじと椎茸の白和え 赤だし味噌汁(小松菜・玉葱)	彩り夏野菜のビーフカレー スパゲティサラダ 福神漬けとらっきょう漬け パイナップルヨーグルト	エネルギー 1740kcal 蛋白質 63.9g 脂質 54.4g 塩分 6.8g
	エネルギー392kcal / 蛋白質15.3g 脂質8.0g / 塩分1.5g	エネルギー629kcal / 蛋白質25.9g 脂質29.0g / 塩分2.0g	エネルギー719kcal / 蛋白質22.7g 脂質17.4g / 塩分3.3g	
4日 (金)	肉団子のおでん風 高野豆腐の卵とじ 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(えのき・椎茸)	ソース焼きそば 海藻サラダ マンゴープリン	☆【天然本鮪味わい膳 1,980円】☆ 《通常食》 目鯛の幽庵焼き 厚焼き卵添え 冬瓜の煮物 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(大根・人参) 《特別食 1,980円》 鮪のお造り3種盛り (天然本鮪のお造り・ パチ鮪の漬け・ キハダ鮪の炙り) 夏野菜の炊き合わせ モロヘイヤのお浸し 天然本鮪のあら汁	エネルギー 1500kcal/ 1488kcal 蛋白質 71.8g/92.4g 脂質 34.3g/26.3g 塩分 8.4g/7.8g
	エネルギー420kcal / 蛋白質17.4g 脂質8.2g / 塩分2.3g	エネルギー562kcal / 蛋白質22.7g 脂質14.2g / 塩分3.8g	エネルギー518kcal 蛋白質31.7g 脂質11.9g / 塩分2.3g	エネルギー506kcal 蛋白質52.3g 脂質3.9g / 塩分1.7g
5日 (土)	太刀魚の味噌醤油焼き ほうれん草とえのきの煮浸し オニオンスライス 味噌汁(厚揚げ・白菜)	☆【夏野菜で夏バテ予防】☆ 夏野菜の梅ダレ豚しゃぶ 大豆と茄子の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(オクラ・豆腐)	海老玉 甘酢あんかけ 青梗菜と春雨のオイスターソース煮 胡瓜ともやしのザーサイ和え 若布の中華スープ	エネルギー 1712kcal 蛋白質 80.8g 脂質 62.2g 塩分 8.9g
	エネルギー473kcal / 蛋白質19.4g 脂質15.4g / 塩分1.7g	エネルギー640kcal / 蛋白質30.7g 脂質26.4g / 塩分2.9g	エネルギー599kcal / 蛋白質30.7g 脂質20.4g / 塩分4.3g	
6日 (日)	ひじき豆腐のオーブン焼き ずいきの煮物 なめたけ大根おろし 味噌汁(玉葱・もやし)	子持ち鰯の煮付け がんものそぼろ煮 小松菜のおかか和え 味噌汁(茄子・若布)	照り焼きチーズハンバーグ さつまいもの甘煮 大根と刻み昆布の酢の物 味噌汁(キャベツ・玉葱)	エネルギー 1764kcal 蛋白質 72.0g 脂質 51.0g 塩分 8.5g
	エネルギー464kcal / 蛋白質14.2g 脂質14.6g / 塩分2.5g	エネルギー507kcal / 蛋白質30.3g 脂質11.5g / 塩分2.7g	エネルギー793kcal / 蛋白質27.5g 脂質24.9g / 塩分3.3g	
7日 (月)	冷奴 バンバンジー風ダレ 白滝ときくらげの煮物 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(白菜・大根)	☆【七夕の節句膳】☆ 七夕 天の川そうめん ゴーヤの塩麹チャンプルー 笹団子 カロリー、塩分は汁を全てきめた数値です。 エネルギー326kcal / 蛋白質17.6g 脂質7.7g / 塩分2.4g	☆【笹竹の節句膳】☆ 笹の葉吹き寄せ寿司 茄子とオクラの煮物 七夕寒天 赤だし味噌汁(生海苔・花魁) エネルギー674kcal / 蛋白質31.0g 脂質14.9g / 塩分2.8g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 67.6g 脂質 30.9g 塩分 7.0g
	エネルギー411kcal / 蛋白質19.0g 脂質8.3g / 塩分1.8g			
8日 (火)	絹厚揚げのおろし煮 じゃがいもとコーンの煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁(椎茸・牛蒡)	鶏肉のレモン竜田揚げ 里芋と竹輪の煮物 味噌汁(玉葱・えのき)	☆【二十四節気 小暑献立】☆ 焼きとうもろこしご飯 夏の美味 鱸の塩焼き 大根おろし添え 夏野菜の南蛮漬け 味噌汁(豆腐・若布) エネルギー532kcal / 蛋白質25.0g 脂質14.6g / 塩分2.5g	エネルギー 1640kcal 蛋白質 66.7g 脂質 48.1g 塩分 6.9g
	エネルギー415kcal / 蛋白質12.3g 脂質6.2g / 塩分1.5g	エネルギー693kcal / 蛋白質29.4g 脂質27.3g / 塩分2.9g		
9日 (水)	鰯の塩焼き 五目大豆 もやしと人参の甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	4種のミックスサンドイッチ カラフルサラダ カスタードプリン ドリンクサービス	鱸の西京焼き 豆腐田楽添え 切り干し大根の胡麻炒り煮 漬物 味噌汁(白菜・玉葱)	エネルギー 1798kcal 蛋白質 82.1g 脂質 56.4g 塩分 8.1g
	エネルギー401kcal / 蛋白質21.3g 脂質7.4g / 塩分1.7g	エネルギー873kcal / 蛋白質33.6g 脂質35.5g / 塩分3.8g	エネルギー524kcal / 蛋白質27.2g 脂質13.5g / 塩分2.6g	
10日 (木)	野菜天の生姜風味煮 糸昆布の煮物 カリフラワーの柚子和え 味噌汁(豆腐・大根)	☆【シンプル献立:焼き魚定食】☆ 鰹の姿焼き 大根おろし添え 炒り鶏 ほうれん草のお浸し 豚汁 エネルギー492kcal / 蛋白質30.4g 脂質11.1g / 塩分2.0g	牛焼き肉と野菜炒め きくらげと小松菜の卵とじ 春雨の酢の物 味噌汁(巻き麩・若布) エネルギー605kcal / 蛋白質26.0g 脂質22.2g / 塩分2.2g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 68.2g 脂質 38.3g 塩分 6.6g
	エネルギー360kcal / 蛋白質11.8g 脂質5.0g / 塩分2.4g			

* 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。

* 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。