

5 月 予 定 献 立 表

令和8年5月1日～令和8年5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 (金)	野菜天の生姜風味煮 高野豆腐の卵とじ インゲンのおかか和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	鳥取県境港産 アジフライ ひじきと大豆の煮物 ニラともやしの胡麻酢和え 味噌汁(里芋・ほうれん草)	国産豚肉のしゃぶしゃぶ 梅と大葉の香りたれ添え 南瓜の煮物 漬物 味噌汁(白菜・大根)	エネルギー 1575kcal 蛋白質 66.0g 脂質 44.0g 塩分 8.4g
	エネルギー405kcal / 蛋白質16.1g 脂質8.2g / 塩分2.9g	エネルギー587kcal / 蛋白質23.9g 脂質15.4g / 塩分2.2g	エネルギー583kcal / 蛋白質26.0g 脂質20.4g / 塩分3.9g	
2日 (土)	ひじき豆腐のオーブン焼き ずいきの煮物 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(えのき・キャベツ)	★【雑節 八十八夜献立】★ 青豆ご飯 海老と筍のしんじょ揚げ よもぎ麩と野菜の含め煮 清まし汁(茶そば・豆腐)	旬の走り タチウオの塩焼き 大根おろし添え きくらげとほうれん草の卵とじ 五菜なます 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1568kcal 蛋白質 64.1g 脂質 43.8g 塩分 7.9g
	エネルギー474kcal / 蛋白質15.8g 脂質15.1g / 塩分2.6g	エネルギー583kcal / 蛋白質27.2g 脂質12.1g / 塩分3.2g	エネルギー511kcal / 蛋白質21.1g 脂質16.6g / 塩分2.1g	
3日 (日)	白身魚の味醂醤油焼き 糸昆布の煮物 カリフラワーと枝豆の柚子和え 味噌汁(大根・玉葱)	サワラの西京梅味噌煮 きんぴら牛蒡 春雨の酢の物 赤だし味噌汁(小松菜・油揚げ)	牛肉と新玉葱の和風おろし炒め 切り干し大根と竹輪の煮物 キャベツとコーンのおかか和え 味噌汁(えのき・白菜)	エネルギー 1593kcal 蛋白質 78.7g 脂質 45.8g 塩分 6.6g
	エネルギー373kcal / 蛋白質19.0g 脂質3.5g / 塩分2.1g	エネルギー642kcal / 蛋白質33.1g 脂質19.8g / 塩分2.4g	エネルギー578kcal / 蛋白質26.0g 脂質22.5g / 塩分2.1g	
4日 (月)	黄金カレーの煮付け 大根の炒め煮 もやしと人参の甘酢和え 味噌汁(キャベツ・椎茸)	昔ながらの中華そば 豆腐とオクラのサラダ マンゴープリン カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	サーモンの照り焼き 枝豆添え 白菜ときこの煮物 胡瓜とめかぶのわさび酢和え 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	エネルギー 1398kcal 蛋白質 70.6g 脂質 33.5g 塩分 9.1g
	エネルギー409kcal / 蛋白質22.4g 脂質5.1g / 塩分2.1g	エネルギー481kcal / 蛋白質22.0g 脂質11.4g / 塩分4.6g	エネルギー508kcal / 蛋白質26.2g 脂質17.0g / 塩分2.4g	
5日 (火)	ロールキャベツの和風煮込み 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(豆腐・しめじ)	★【端午の節句膳】★ 初ガツオのたたき 春キャベツのふくさ卵 柏餅 味噌汁(オクラ・えのき)	★【二十四節気 立夏献立】★ 初夏の天麩羅盛り合わせ (海老・ホタルイカ・筍・新じゃがいも・アスパラガス) 露の山椒煮 ぜんまいの胡麻和え 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1452kcal 蛋白質 69.4g 脂質 34.3g 塩分 6.8g
	エネルギー409kcal / 蛋白質14.9g 脂質8.9g / 塩分2.0g	エネルギー562kcal / 蛋白質35.8g 脂質11.9g / 塩分2.7g	エネルギー481kcal / 蛋白質18.7g 脂質13.5g / 塩分2.1g	
6日 (水)	アジの塩焼き ほうれん草とえのきの煮浸し なめたけ大根おろし 味噌汁(玉葱・白菜)	コッペパンと麦焼がしパン チキンマカロニグラタン 枝豆と海藻のサラダ ドリンクサービス	北海道名物 ニンとじゃがいもの煮付け 蓮根の甘酢炒め 豆苗と長いもの塩昆布和え 味噌汁(大根・油揚げ)	エネルギー 1735kcal 蛋白質 95.6g 脂質 51.4g 塩分 7.7g
	エネルギー366kcal / 蛋白質20.0g 脂質3.9g / 塩分2.0g	エネルギー723kcal / 蛋白質43.1g 脂質25.9g / 塩分3.9g	エネルギー646kcal / 蛋白質32.5g 脂質21.6g / 塩分2.4g	
7日 (木)	豆腐ハンバーグの照り焼き 卵の花の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(しめじ・もやし)	京都名物 温か衣笠うどん 海老つみれと大根の煮物 抹茶ようかん カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	夢やまびこポークヒレ肉の醤油麹焼き がんものそぼろ煮 たくあんと胡瓜のおろし酢和え 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	エネルギー 1619kcal 蛋白質 81.3g 脂質 37.7g 塩分 9.7g
	エネルギー436kcal / 蛋白質17.2g 脂質8.6g / 塩分2.4g	エネルギー695kcal / 蛋白質28.8g 脂質18.9g / 塩分4.7g	エネルギー488kcal / 蛋白質35.3g 脂質10.2g / 塩分2.6g	
8日 (金)	子持ちししゃも 冬瓜の煮物 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(白菜・牛蒡)	名古屋名物 味噌カツ 味噌だれ添え スパゲティサラダ 漬物 味噌汁(豆腐・若布)	★【初夏のお造り膳 2,200円】★ 《通常食》 メバルの煮付け 南瓜の煮物 グリーンピースとクルミの白和え 赤だし味噌汁(しめじ・椎茸) 《特別食 2,200円》 初夏のお造り盛り合わせ (桜ダイ・初ガツオ・ 炙りサワラ・アジ・ マグロ・サーモン) 炊き合わせ グリーンピースとクルミの白和え 赤だし味噌汁(しめじ・椎茸)	エネルギー 1542kcal/ 1645kcal 蛋白質 73.9g/92.8g 脂質 40.8g/47.9g 塩分 6.3g/5.6g
	エネルギー337kcal / 蛋白質12.1g 脂質4.6g / 塩分1.7g	エネルギー708kcal / 蛋白質36.0g 脂質27.5g / 塩分2.4g	エネルギー497kcal / 蛋白質25.8g 脂質8.7g / 塩分2.2g	エネルギー600kcal / 蛋白質44.7g 脂質15.9g / 塩分1.5g
9日 (土)	冷奴 じゃがいもとコーンの煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁(椎茸・玉葱)	サバの塩焼き 大根おろし添え 筑前煮 白菜と玉葱の酢の物 味噌汁(キャベツ・えのき)	国産牛肉のしぐれ煮 茄子とピーマンの味噌炒め インゲンとしめじの梅和え 味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1601kcal 蛋白質 70.3g 脂質 57.7g 塩分 5.7g
	エネルギー383kcal / 蛋白質14.3g 脂質4.8g / 塩分1.2g	エネルギー571kcal / 蛋白質33.4g 脂質22.0g / 塩分1.9g	エネルギー647kcal / 蛋白質22.6g 脂質30.9g / 塩分2.6g	
10日 (日)	肉団子と大根の旨煮 五目大豆 キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(厚揚げ・白菜)	★【食べて紫外線対策メニュー】★ ナッツ入り!旬野菜と鶏肉の甘酢炒め 山菜とモロヘイヤの生姜和え 甘酒プリン イチゴソースがけ ニラ玉スープ	春ぶりの幽庵焼き 胡瓜のあちら漬け添え 里芋と椎茸の煮物 ほうれん草ともやしの磯和え 味噌汁(玉葱・大根)	エネルギー 1808kcal 蛋白質 78.3g 脂質 58.5g 塩分 7.0g
	エネルギー429kcal / 蛋白質16.6g 脂質7.6g / 塩分2.4g	エネルギー871kcal / 蛋白質35.8g 脂質35.6g / 塩分2.6g	エネルギー508kcal / 蛋白質25.9g 脂質15.3g / 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。