

3 月 予 定 献 立 表

令和8年3月1日～令和8年3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(日)	ひじき豆腐のオープン焼き 白滝ときくらげの煮物 なめたけ大根おろし 味噌汁(白菜・玉葱) エネルギー460kcal / 蛋白質14.1g 脂質14.7g / 塩分2.6g	春告魚 鯖と旬菜の道明寺蒸し 桜花あんかけ 春野菜の炊き合わせ 三つ葉のわさび白和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) エネルギー559kcal / 蛋白質30.1g 脂質13.5g / 塩分1.7g	豚肉と春キャベツの甘辛味噌炒め 切り干し大根とさつま揚げの煮物 青海苔とろろ 味噌汁(巻き麩・若布) エネルギー567kcal / 蛋白質26.7g 脂質17.9g / 塩分3.3g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 70.9g 脂質 46.1g 塩分 7.6g	
2日(月)	湯豆腐 オクラ生姜だれ ずいきの煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁(大根・キャベツ) エネルギー382kcal / 蛋白質14.3g 脂質6.2g / 塩分1.4g	三重県亀山名物 味噌焼きうどん 温泉卵 甘夏みかんの寒天寄せ エネルギー572kcal / 蛋白質22.7g 脂質23.5g / 塩分2.9g	春鰯の塩焼き 大根おろし添え きくらげと白菜の煮物 小松菜と人参の胡麻和え 赤だし味噌汁(なめこ・若布) エネルギー519kcal / 蛋白質25.0g 脂質16.8g / 塩分1.9g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 62.0g 脂質 46.5g 塩分 6.2g	
3日(火)	絹厚揚げのおろし煮 糸昆布の煮物 カリフラワーと枝豆の柚子和え 味噌汁(厚揚げ・白菜) エネルギー416kcal / 蛋白質13.8g 脂質9.7g / 塩分1.8g	鶏肉と彩り野菜のチリソース 大根とイカの煮物 インゲンと人参のピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・えのき) エネルギー691kcal / 蛋白質31.2g 脂質27.3g / 塩分2.0g	★【ひな祭り膳】★ ひな祭り 吹き寄せ散らし寿司 蒟と筍の土佐煮 甘酒 清まし汁(生海苔・花麩) エネルギー566kcal / 蛋白質26.5g 脂質7.0g / 塩分2.4g	エネルギー 1673kcal 蛋白質 71.5g 脂質 44.0g 塩分 6.2g	
4日(水)	鰯の塩焼き 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(玉葱・椎茸) エネルギー375kcal / 蛋白質20.6g 脂質4.7g / 塩分1.8g	バターロールと豆乳パン 舌平目のムニエル 春キャベツのタルタルソース添え コーンとチーズのサラダ ドリンクサービス エネルギー545kcal / 蛋白質34.5g 脂質21.4g / 塩分2.1g	石川県金沢名物 車麩入りおでん きんぴら牛蒡 白菜とひじきの生姜和え 漬物 エネルギー496kcal / 蛋白質21.9g 脂質10.9g / 塩分3.7g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 77.0g 脂質 37.0g 塩分 7.6g	
5日(木)	野菜天の生姜風味煮 五目大豆 キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(牛蒡・玉葱) エネルギー379kcal / 蛋白質13.2g 脂質4.1g / 塩分2.4g	彩りちりめんご飯 牡蠣・海老・野菜の揚げ出し 里芋と鶏肉の甘辛煮 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) エネルギー518kcal / 蛋白質19.6g 脂質11.7g / 塩分2.6g	★【二十四節気 啓蟄献立】★ 桜鯛のふきのとう味噌焼き 蒟の味噌和え添え 卵豆腐 梅あんかけ 新玉葱の旨味和え 味噌汁(大根・キャベツ) エネルギー516kcal / 蛋白質28.9g 脂質12.2g / 塩分3.0g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 61.7g 脂質 28.0g 塩分 8.0g	
6日(金)	湯豆腐 五目あんかけ 大根の炒め煮 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(もやし・油揚げ) エネルギー445kcal / 蛋白質19.3g 脂質9.2g / 塩分2.4g	★【免疫カアップメニュー】★ 鯖の胡麻味噌焼き みかんなます添え 蕪と枝豆のそぼろ煮 ブロッコリーとチーズのおかか和え きのこ若布のスープ エネルギー498kcal / 蛋白質28.2g 脂質13.0g / 塩分2.1g	和牛すじ煮込みカレー カラフルサラダ フルーツヨーグルト 福神漬けとらっきょう漬け エネルギー758kcal / 蛋白質41.3g 脂質15.0g / 塩分3.5g	エネルギー 1699kcal 蛋白質 88.8g 脂質 37.2g 塩分 8.0g	
7日(土)	銀ひらすの味醂醤油焼き 冬瓜の煮物 大根と胡瓜のしそ昆布和え 味噌汁(豆腐・油揚げ) エネルギー420kcal / 蛋白質20.5g 脂質8.5g / 塩分1.7g	春野菜の和風八宝菜 大葉と梅のスパゲティサラダ 豆苗ともやしの七味和え 漬物 エネルギー678kcal / 蛋白質26.9g 脂質28.4g / 塩分3.4g	金目鯛の煮付け じゃがいもの塩麹煮 キャベツと胡瓜の酢の物 味噌汁(えのき・大根) エネルギー561kcal / 蛋白質27.9g 脂質11.2g / 塩分2.7g	エネルギー 1659kcal 蛋白質 75.3g 脂質 48.1g 塩分 7.8g	
8日(日)	豆腐ハンバーグの照り焼き 卯の花の煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁(椎茸・玉葱) エネルギー424kcal / 蛋白質15.9g 脂質7.4g / 塩分2.5g	鯖の塩焼き 大根おろし添え ひじきときのこの煮物 蓮根と人参の生姜酢和え 赤だし味噌汁(厚揚げ・ほうれん草) エネルギー732kcal / 蛋白質30.5g 脂質35.9g / 塩分3.8g	牛肉と菜の花のマスタード炒め こんにやくと大根の味噌煮 糸昆布とツナの和え物 味噌汁(白菜・牛蒡) エネルギー547kcal / 蛋白質26.4g 脂質4.1g / 塩分2.6g	エネルギー 1703kcal 蛋白質 72.8g 脂質 59.7g 塩分 7.1g	
9日(月)	子持ちししゃも じゃがいもとコーンの煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(キャベツ・大根) エネルギー379kcal / 蛋白質13.1g 脂質3.3g / 塩分1.8g	山梨県名物 ほうとう 豆腐と海藻のサラダ ピーチゼリー エネルギー644kcal / 蛋白質22.8g 脂質20.8g / 塩分3.8g	鰯の粕漬け焼き たたき胡瓜添え 筑前煮 オクラとえのきのおかか和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネルギー456kcal / 蛋白質30.4g 脂質4.1g / 塩分2.5g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 66.3g 脂質 30.2g 塩分 8.1g	
10日(火)	肉団子と大根の旨煮 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・白菜) エネルギー420kcal / 蛋白質17.2g 脂質8.1g / 塩分2.3g	サーモンの煮付け 白菜と油揚げの煮物 めかぶと大根の土佐酢和え 味噌汁(玉葱・しめじ) エネルギー574kcal / 蛋白質28.5g 脂質19.6g / 塩分2.3g	★【季節のお造り膳 2,200円】★ 《通常食》 真鱈の幽庵焼き 厚焼き卵添え 南瓜の煮物 ほうれん草と椎茸のお浸し 味噌汁(豆腐・若布) エネルギー479kcal / 蛋白質27.3g 脂質6.2g / 塩分2.6g	《特別食 2,200円》 季節のお造り盛り合わせ (桜鯛・釜揚げホタルイカ・ 鯖・サーモン・鰹・甘海老) 炊き合わせ ほうれん草と椎茸のお浸し 味噌汁(豆腐・若布) エネルギー539kcal / 蛋白質40.4g 脂質10.1g / 塩分1.9g	エネルギー 1473kcal/ 1533kcal 蛋白質 73.0g/86.1g 脂質 33.9g/37.8g 塩分 7.2g/6.5g

* 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7.5g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。