

10月予定献立表

令和7年10月11日～令和7年10月20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
11日 (土)	三角揚げのおでん風 大豆と昆布の煮物 オクラの梅和え 味噌汁(もやし・しめじ)	太刀魚の塩焼き 大根おろし添え おからの五目煮 白菜と油揚げの辛子和え 味噌汁(小松菜・えのき)	国産牛肉と秋野菜の焼き肉 キャベツとツナの味噌煮 春雨の酢の物 味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1604kcal 蛋白質 63.5g 脂質 51.9g 塩分 7.4g
	エネルギー427kcal / 蛋白質13.9g 脂質10.9g / 塩分2.6g	エネルギー513kcal / 蛋白質21.8g 脂質18.6g / 塩分1.9g	エネルギー664kcal / 蛋白質27.8g 脂質22.4g / 塩分2.9g	
12日 (日)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 白菜の煮物 大根のしそ昆布和え 味噌汁(えのき・キャベツ)	★【骨粗鬆症予防】★ ししゃもフライとサーモンフライ 青梗菜の卵とじ 大豆もやしと若布のナムル 味噌汁(椎茸・豆腐)	かさごの煮付け 揚げだし豆腐 ほうれん草とえのきのわさび和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1629kcal 蛋白質 75.9g 脂質 41.7g 塩分 8.7g
	エネルギー403kcal / 蛋白質14.2g 脂質5.0g / 塩分2.7g	エネルギー702kcal / 蛋白質28.1g 脂質26.8g / 塩分2.9g	エネルギー524kcal / 蛋白質33.6g 脂質9.9g / 塩分3.1g	
13日 (月)	鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁(厚揚げ・白菜)	秋の吹き寄せそば しらすど豆腐の和風サラダ ミニ今川焼き カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	豚肉のしゃぶしゃぶ 焙煎胡麻だれ添え 里芋の煮ころがし 漬物 味噌汁(キャベツ・玉葱)	エネルギー 1690kcal 蛋白質 75.5g 脂質 51.3g 塩分 9.8g
	エネルギー536kcal / 蛋白質20.2g 脂質21.3g / 塩分1.8g	エネルギー540kcal / 蛋白質28.6g 脂質5.8g / 塩分4.5g	エネルギー614kcal / 蛋白質26.7g 脂質24.2g / 塩分3.5g	
14日 (火)	湯豆腐 葱胡麻だれ 糸こんにゃくの煮物 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(大根・玉葱)	名古屋風 鶏肉の甘辛唐揚げ 白菜となめこのみぞれ煮 オクラとチーズのおかか和え 味噌汁(豆腐・若布)	★【秋の味覚和膳 2,200円】★ 《通常食》 《特別食 2,200円》 秋の彩り炊き込みご飯 秋の彩り炊き込みご飯 目鯛の煮付け 秋のお造り3種盛り さつまいものいとこ煮 (紅葉鯛・戻り鰹・甘海老) ほうれん草と菊花の土佐酢和え 鮎(かます)の一夜干し 赤だし味噌汁(里芋・長葱) さつまいものいとこ煮 ほうれん草と菊花の土佐酢和え 赤だし味噌汁(里芋・長葱)	エネルギー 1734kcal/ 1746kcal 蛋白質 91.3g/98.9g 脂質 35.5g/36.9g 塩分 8.1g/7.7g
	エネルギー379kcal / 蛋白質14.3g 脂質7.7g / 塩分1.6g	エネルギー651kcal / 蛋白質41.9g 脂質16.5g / 塩分3.9g	エネルギー704kcal / 蛋白質35.1g 脂質11.3g / 塩分2.9g	エネルギー716kcal / 蛋白質42.7g 脂質12.7g / 塩分2.5g
15日 (水)	太刀魚の味噌醤油焼き 小松菜と油揚げの煮浸し もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(白菜・えのき)	4種のミックスサンドイッチ たっぷり野菜のミネストローネ ミルクプリン ストロベリーソース ドリンクサービス	姫路風 牛すじおでん 生姜醤油だし きんぴら牛蒡 キャベツと人参の磯和え フルーツ(オレンジ)	エネルギー 1994kcal 蛋白質 89.2g 脂質 75.6g 塩分 8.7g
	エネルギー483kcal / 蛋白質20.1g 脂質16.9g / 塩分1.6g	エネルギー931kcal / 蛋白質35.8g 脂質43.3g / 塩分4.1g	エネルギー580kcal / 蛋白質33.3g 脂質15.4g / 塩分3.0g	
16日 (木)	さつま揚げの生姜風味煮 ほうれん草の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	柔らか三元豚の酢豚 バンバンジー風サラダ パイナップル杏仁 白菜と若布の中華スープ	★【神無月献立】★ 酢橘香る 秋刀魚の香味焼き 大根おろし添え 牛肉じゃが きのこ胡瓜のマリネ 味噌汁(茄子・小松菜)	エネルギー 1807kcal 蛋白質 73.4g 脂質 57.3g 塩分 7.9g
	エネルギー442kcal / 蛋白質20.0g 脂質7.8g / 塩分2.7g	エネルギー720kcal / 蛋白質26.5g 脂質20.9g / 塩分3.3g	エネルギー645kcal / 蛋白質26.9g 脂質28.6g / 塩分1.9g	
17日 (金)	絹厚揚げの味噌田楽 白滝の五目炒め煮 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(しめじ・大根)	★【誕生日祝い膳】★ 赤飯 飯(はまち)の昆布締め焼き 柚子おろし添え 胡麻豆腐 秋野菜の更紗和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	7種の秋野菜のビーフカレー スパゲティサラダと生野菜サラダ 福神漬けとらっきょう漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 1931kcal 蛋白質 73.7g 脂質 52.3g 塩分 7.5g
	エネルギー454kcal / 蛋白質14.1g 脂質10.5g / 塩分1.9g	エネルギー669kcal / 蛋白質33.2g 脂質22.9g / 塩分1.9g	エネルギー808kcal / 蛋白質26.4g 脂質18.9g / 塩分3.7g	
18日 (土)	鰯の塩焼き 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	鶏肉の醤油焼焼き ひじきと竹輪の煮物 漬物 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	カニ玉 甘酢あんかけ 春雨の中華そばろ煮 ニラともやしのナムル 若布の中華スープ	エネルギー 1597kcal 蛋白質 79.6g 脂質 51.3g 塩分 8.7g
	エネルギー416kcal / 蛋白質21.4g 脂質7.0g / 塩分1.6g	エネルギー550kcal / 蛋白質29.8g 脂質20.1g / 塩分3.3g	エネルギー631kcal / 蛋白質28.4g 脂質24.2g / 塩分3.8g	
19日 (日)	湯豆腐 卵あんかけ じゃがいものおかか煮 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁(玉葱・白菜)	カジキマグロの煮付け ずいきと突きこんにゃくの煮物 胡瓜ともやしの胡麻酢和え 味噌汁(しめじ・若布)	豚肉とさつまいものレモンバター炒め 高野豆腐の含め煮 白滝と貝割れの明太子和え 味噌汁(大根・えのき)	エネルギー 1593kcal 蛋白質 73.6g 脂質 42.2g 塩分 7.0g
	エネルギー435kcal / 蛋白質17.8g 脂質7.8g / 塩分2.2g	エネルギー522kcal / 蛋白質28.7g 脂質10.9g / 塩分2.7g	エネルギー636kcal / 蛋白質27.1g 脂質23.5g / 塩分2.1g	
20日 (月)	甘酢肉団子と厚焼き卵 がんもの煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(豆腐・椎茸)	山梨県名物 ほうとう 冬瓜とイカの煮物 ぶどうゼリー カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	北海道産 鮎の開き干し 大根おろし添え 茄子の揚げ浸し インゲンとしめじの白和え 味噌汁(白菜・牛蒡)	エネルギー 1517kcal 蛋白質 74.6g 脂質 34.9g 塩分 9.0g
	エネルギー463kcal / 蛋白質17.6g 脂質12.0g / 塩分2.4g	エネルギー534kcal / 蛋白質25.5g 脂質7.1g / 塩分3.5g	エネルギー520kcal / 蛋白質31.5g 脂質15.8g / 塩分3.1g	

* 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。