

3 月 予 定 献 立 表

令和7年3月11日～令和7年3月20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
11日 (火)	甘酢肉団子と厚焼き卵 がんもの含め煮 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・牛蒡)	★【誕生日祝い膳】★ 赤飯 鯉とサーモンのお造り 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 春キャベツと新玉葱の酢味噌和え 味噌汁(しめじ・えのき)	大分県名物 中津風 鶏の唐揚げ 白菜となめこのおろし煮 味噌汁(そうめん・長葱)	エネルギー 1690kcal 蛋白質 79.2g 脂質 47.0g 塩分 5.9g
	エネルギー464kcal / 蛋白質17.2g 脂質12.3g / 塩分2.4g	エネルギー571kcal / 蛋白質34.4g 脂質8.4g / 塩分1.7g	エネルギー655kcal / 蛋白質27.6g 脂質26.3g / 塩分1.8g	
12日 (水)	鰯の塩焼き ほうれん草の卵とじ 玉葱と人参のポン酢和え 梅干し 味噌汁(大根・もやし)	ミックスサンドイッチと イチゴクリームフレンチトースト ミモザサラダ ピンクグレープフルーツゼリー ドリンクサービス	豚肉と牛蒡のしぐれ煮 さつまいもと蓮根の甘酢炒め 焼き茄子の生姜和え 赤だし味噌汁(ほうれん草・厚揚げ)	エネルギー 1879kcal 蛋白質 81.0g 脂質 59.5g 塩分 8.2g
	エネルギー384kcal / 蛋白質21.7g 脂質5.8g / 塩分2.2g	エネルギー850kcal / 蛋白質33.1g 脂質33.4g / 塩分3.2g	エネルギー645kcal / 蛋白質26.2g 脂質20.3g / 塩分2.7g	
13日 (木)	湯豆腐 生姜あんかけ じゃがいものおかか煮 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(しめじ・玉葱)	白身魚のオープン焼き 貝柱の中華ダレ 青梗菜ときくらげの白湯煮 ニラと大根の酢醤油和え 若布の中華スープ	★【食事サービス課長 お勧め献立】★ 有頭海老フライと広島県産カキフライ 白菜の生姜醤油和え 漬物 豚汁	エネルギー 1517kcal 蛋白質 63.5g 脂質 43.1g 塩分 7.2g
	エネルギー379kcal / 蛋白質13.3g 脂質4.2g / 塩分1.8g	エネルギー502kcal / 蛋白質31.6g 脂質12.8g / 塩分2.7g	エネルギー636kcal / 蛋白質18.6g 脂質26.1g / 塩分2.7g	
14日 (金)	さつまいもの生姜風味煮 大豆と昆布の煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(牛蒡・厚揚げ)	★【ホワイトデーメニュー】★ スパゲティナポリタン カラフルサラダ コーヒーとチーズのミルクプリン	【シンプル献立: 干物定食】 北海道産 鮫の開き干し 大根おろし添え 南瓜の煮物 三つ葉ともやしのお浸し 味噌汁(白菜・えのき)	エネルギー 1646kcal 蛋白質 71.2g 脂質 54.6g 塩分 10.4g
	エネルギー441kcal / 蛋白質18.2g 脂質6.8g / 塩分3.1g	エネルギー699kcal / 蛋白質22.0g 脂質36.2g / 塩分4.2g	エネルギー506kcal / 蛋白質31.0g 脂質11.6g / 塩分3.1g	
15日 (土)	太刀魚の味醂醤油焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜のわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(もやし・椎茸)	★【免疫カアップメニュー】★ チキンソテー ぴり辛玉葱ソース ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーの胡麻酢和え 味噌汁(豆腐・若布)	子持ち鰯の煮付け 切り干し大根とツナの煮物 春雨の赤じそサラダ 味噌汁(キャベツ・玉葱)	エネルギー 1591kcal 蛋白質 78.7g 脂質 44.7g 塩分 7.5g
	エネルギー484kcal / 蛋白質20.2g 脂質16.9g / 塩分2.2g	エネルギー640kcal / 蛋白質32.8g 脂質22.9g / 塩分2.9g	エネルギー467kcal / 蛋白質25.7g 脂質4.9g / 塩分2.4g	
16日 (日)	ひじき豆腐のオープン焼き 白滝の五目炒め煮 ほうれん草と人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(玉葱・白菜)	春色散らし寿司 春大根のふろふき 肉味噌がけ 菜の花の塩麹おかか和え かき玉清まし汁	グリルハンバーグ 梅照りソース 里芋の柚子白煮 めかぶと長いものわさび和え 味噌汁(大根・油揚げ)	エネルギー 1772kcal 蛋白質 76.8g 脂質 52.3g 塩分 10.6g
	エネルギー466kcal / 蛋白質14.5g 脂質15.3g / 塩分2.8g	エネルギー701kcal / 蛋白質37.2g 脂質18.0g / 塩分4.1g	エネルギー605kcal / 蛋白質25.1g 脂質19.0g / 塩分3.7g	
17日 (月)	鯖の塩焼き 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(えのき・もやし)	きつねみぞれ温かそば 肉豆腐	【シンプル献立: 豚カツ定食】 山びこポークのヒレカツ マカロニサラダ 漬物 味噌汁(里芋・玉葱)	エネルギー 1669kcal 蛋白質 77.9g 脂質 47.0g 塩分 9.6g
	エネルギー540kcal / 蛋白質20.3g 脂質21.1g / 塩分1.8g	エネルギー478kcal / 蛋白質24.1g 脂質9.9g / 塩分3.9g	エネルギー651kcal / 蛋白質33.5g 脂質16.6g / 塩分3.9g	
18日 (火)	丸はんぺんと大根と卵のおでん 白菜の煮物 鯖フレーク 梅干し 味噌汁(豆腐・しめじ)	ポークソテー 生姜とリンゴのソース 茄子と大豆のトマト煮込み カリフラワーとゆで卵のマヨサラダ コンソメスープ	★【うな重御膳 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 目鯛の煮付け うな重 卵豆腐 湯葉あんかけ 卵豆腐 湯葉あんかけ ほうれん草の柚子浸し ほうれん草の柚子浸し 清まし汁(とろろ昆布・麩) 肝吸い	エネルギー 1578kcal/ 1810kcal 蛋白質 87.2g/98.6g 脂質 45.2g/67.9g 塩分 7.9g/9.2g
	エネルギー422kcal / 蛋白質20.4g 脂質8.5g / 塩分2.7g	エネルギー648kcal / 蛋白質34.2g 脂質25.9g / 塩分3.2g	エネルギー508kcal / 蛋白質32.6g 脂質10.8g / 塩分2.0g	エネルギー740kcal / 蛋白質44.0g 脂質33.5g / 塩分3.3g
19日 (水)	湯豆腐 胡麻味噌ダレ 糸こんにゃくの煮物 インゲンの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(白菜・大根)	クルミパンとコッペパン サーモンのムニエル レモンバターソース コーンとチーズのサラダ ドリンクサービス	牛肉と筍の中華炒め きのこほうれん草の中華卵とじ 胡瓜と若布の甘辛酢味噌和え 白菜と長葱の中華スープ	エネルギー 1547kcal 蛋白質 71.6g 脂質 58.5g 塩分 6.9g
	エネルギー371kcal / 蛋白質14.6g 脂質7.1g / 塩分1.6g	エネルギー656kcal / 蛋白質32.0g 脂質33.3g / 塩分2.3g	エネルギー520kcal / 蛋白質25.0g 脂質18.1g / 塩分3.0g	
20日 (木)	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・厚揚げ)	【シンプル献立: 天麩羅定食】 海老と野菜の天麩羅 (海老・南瓜・蓮根・茄子・ピーマン) ずいきの煮物 赤だし味噌汁(ほうれん草・豆腐)	★【二十四節気 春分献立】★ 鯖の木の芽西京焼き きやらぶき添え 春キャベツと卵のポン照り炒め ぼたもち 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	エネルギー 1666kcal 蛋白質 63.3g 脂質 35.5g 塩分 7.1g
	エネルギー426kcal / 蛋白質15.2g 脂質7.0g / 塩分2.6g	エネルギー460kcal / 蛋白質15.3g 脂質11.8g / 塩分1.9g	エネルギー780kcal / 蛋白質32.8g 脂質16.7g / 塩分2.6g	

* 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値は、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。