

3 月 予 定 献 立 表

令和7年3月1日～令和7年3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 (土)	豆腐ハンバーグの照り焼き 冬瓜の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(もやし・厚揚げ) エネルギー399kcal / 蛋白質13.6g 脂質5.8g / 塩分2.7g	鶏肉の醤油麹焼き 落とさつま揚げの煮物 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁(大根・牛蒡) エネルギー567kcal / 蛋白質30.0g 脂質19.2g / 塩分2.7g	【シンプル献立: 煮魚定食】 鰯の煮付け きんぴら牛蒡 胡瓜と山菜のわさび和え 味噌汁(しめじ・えのき) エネルギー564kcal / 蛋白質25.9g 脂質18.9g / 塩分2.8g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 69.7g 脂質 43.9g 塩分 8.2g
	鰯の塩焼き 卵の花の煮物 オニオンライス 梅干し 味噌汁(牛蒡・キャベツ) エネルギー428kcal / 蛋白質21.6g 脂質9.2g / 塩分1.8g	海老・ホタルイカ・旬菜の天麩羅 蕪の柚子味噌がけ 春菊の白和え 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー482kcal / 蛋白質18.9g 脂質11.9g / 塩分2.5g	長野県飯田風おでん 葱醤油ダレ 厚揚げとピーマンのカレー炒め 枝豆ともやしのしそ昆布和え エネルギー547kcal / 蛋白質29.5g 脂質15.9g / 塩分2.8g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 70.0g 脂質 37.0g 塩分 7.1g
3日 (月)	五目茶碗蒸し 糸昆布の煮物 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(厚揚げ・しめじ) エネルギー419kcal / 蛋白質18.0g 脂質9.4g / 塩分3.0g	★【桃の節句膳】★ 白身魚と貝柱の甘酒クリームスパゲティ 春キャベツとグリーンピースの卵サラダ 桃のブランマンジェ(ミルクプリン) エネルギー840kcal / 蛋白質36.3g 脂質41.0g / 塩分3.3g	★【ひな祭り膳】★ ひな祭り 吹き寄せ散らし寿司 春大根とベーコンの煮物 菜の花の辛子和え 清まし汁(生海苔・花麩) エネルギー537kcal / 蛋白質27.2g 脂質11.2g / 塩分2.9g	エネルギー 1796kcal 蛋白質 81.5g 脂質 61.6g 塩分 9.1g
	湯豆腐 オクラ生姜ダレ 里芋の煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(えのき・玉葱) エネルギー361kcal / 蛋白質13.6g 脂質4.1g / 塩分1.6g	関東風雑煮 清まし仕立て カジキマグロのけんちん焼き 厚焼き卵添え 柚子なます エネルギー542kcal / 蛋白質30.7g 脂質13.1g / 塩分3.2g	鶏肉の唐揚げ 甘酢あんかけ がんと野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・大根) エネルギー713kcal / 蛋白質30.7g 脂質30.3g / 塩分2.4g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 75.0g 脂質 47.5g 塩分 7.2g
5日 (水)	子持ちししゃも ほうれん草とえのきの煮浸し もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー368kcal / 蛋白質13.9g 脂質7.1g / 塩分2.0g	ミニフランスパンとコーンパン チキンと菜の花のグラタン 海藻サラダ ドリンクサービス エネルギー699kcal / 蛋白質43.2g 脂質23.0g / 塩分3.6g	★【二十四節気 啓蟄献立】★ 春鰯と春野菜のちゃんちゃん焼き スナップエンドウの卵とじ 新玉葱のおかかマリネ 味噌汁(厚揚げ・若布) エネルギー544kcal / 蛋白質27.9g 脂質11.7g / 塩分3.0g	エネルギー 1609kcal 蛋白質 85.0g 脂質 41.8g 塩分 8.6g
	野菜天の生姜風味煮 五目大豆 ほうれん草の海苔佃和え 梅干し 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー368kcal / 蛋白質13.3g 脂質4.5g / 塩分2.6g	【シンプル献立: 焼き魚定食】 鯖の塩焼き 大根おろし添え ひじきの煮物 漬物 味噌汁(小松菜・しめじ) エネルギー624kcal / 蛋白質25.5g 脂質29.7g / 塩分2.4g	カニ玉 中華あんかけ 茄子と春雨の麻婆煮 ブロッコリーと焼き海苔のナムル 青梗菜の中華スープ エネルギー619kcal / 蛋白質29.1g 脂質25.2g / 塩分3.0g	エネルギー 1611kcal 蛋白質 67.9g 脂質 59.4g 塩分 8.0g
7日 (金)	絹厚揚げのおろし煮 白滝ときくらげの煮物 胡瓜ともやしの生姜和え 梅干し 味噌汁(玉葱・牛蒡) エネルギー385kcal / 蛋白質11.4g 脂質7.4g / 塩分1.7g	豚肉と新玉葱の和風炒め 根菜のそぼろ煮 人参とえのきの明太子和え 赤だし味噌汁(茄子・若布) エネルギー595kcal / 蛋白質25.8g 脂質23.6g / 塩分2.7g	★【早春お造り盛り合わせ 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の照り焼き 厚焼き卵添え 若竹煮 ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁(豆腐・巻き麩) エネルギー537kcal / 蛋白質33.6g 脂質12.6g / 塩分2.6g	エネルギー 1517kcal/ 1487kcal 蛋白質 70.8g/76.3g 脂質 43.6g/41.5g 塩分 7.0g/6.5g
	絹厚揚げのおろし煮 白滝ときくらげの煮物 胡瓜ともやしの生姜和え 梅干し 味噌汁(玉葱・牛蒡) エネルギー385kcal / 蛋白質11.4g 脂質7.4g / 塩分1.7g	豚肉と新玉葱の和風炒め 根菜のそぼろ煮 人参とえのきの明太子和え 赤だし味噌汁(茄子・若布) エネルギー595kcal / 蛋白質25.8g 脂質23.6g / 塩分2.7g	《特別食 1,980円》 早春お造り盛り合わせ (桜鯛・炙り鯖・ 釜揚げホタルイカ・鯖 サーモン・鰹) 若竹煮 ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁(豆腐・巻き麩) エネルギー507kcal / 蛋白質39.1g 脂質10.5g / 塩分2.1g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 70.8g/76.3g 脂質 43.6g/41.5g 塩分 7.0g/6.5g
8日 (土)	湯豆腐 五目あんかけ 大根の炒め煮 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・椎茸) エネルギー401kcal / 蛋白質16.3g 脂質6.6g / 塩分1.9g	白身魚の唐揚げ 山椒風味 塩昆布とおかかの和風スパゲティサラダ 蓮根と貝割れの辛子ポン酢和え 味噌汁(玉葱・大根) エネルギー684kcal / 蛋白質32.2g 脂質21.3g / 塩分3.3g	【シンプル献立: すき焼き風煮定食】 牛肉のすき焼き風煮 温泉卵 長いもと若布の梅和え 味噌汁(牛蒡・油揚げ) エネルギー586kcal / 蛋白質32.8g 脂質17.9g / 塩分2.4g	エネルギー 1671kcal 蛋白質 81.3g 脂質 45.8g 塩分 7.6g
	肉団子のおでん風 ずいきの煮物 インゲンのおかか和え 梅干し 味噌汁(豆腐・白菜) エネルギー410kcal / 蛋白質14.0g 脂質6.8g / 塩分2.3g	★【まごにわ(は)やさしいメニュー】★ 春キャベツとチキンのソテー 照り焼きバター ツナじゃが きのこ若布の胡麻酢和え 大豆入り具沢山汁 エネルギー814kcal / 蛋白質41.9g 脂質30.5g / 塩分3.1g	鰯の生姜甘露煮 揚げだし豆腐 みぞれあんかけ 豆もやしと長葱のピリ辛和え 味噌汁(ほうれん草・えのき) エネルギー619kcal / 蛋白質36.9g 脂質19.0g / 塩分2.9g	エネルギー 1843kcal 蛋白質 92.8g 脂質 56.3g 塩分 8.3g
10日 (月)	鰯の幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ 人参とほうれん草の胡麻和え 梅干し 味噌汁(しめじ・油揚げ) エネルギー414kcal / 蛋白質24.0g 脂質7.7g / 塩分2.1g	豚肉と野菜の豆乳味噌うどん 季節野菜の焼き浸し エネルギー561kcal / 蛋白質24.1g 脂質11.5g / 塩分4.3g	サーモンと浅煎りのトマトパッツア じゃがいものガーリックバター醤油 みかんヨーグルト オニオンスープ エネルギー574kcal / 蛋白質31.6g 脂質15.7g / 塩分2.6g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 79.7g 脂質 34.9g 塩分 9.0g

- * 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7.5g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。