

8 月 予 定 献 立 表

令和8年8月11日～令和8年8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 (火)	ホキの煮付け 白菜と油揚げの煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(椎茸・大根)	カジキマグロのマスタードパン粉焼き マカロニサラダ 胡麻風味 ブロッコリーとコーンのおろし酢和え 味噌汁(ほうれん草・えのき)	★【山の日献立】★ 銘柄鶏 錦爽鶏と山の幸の釜飯風井 夏野菜の焼き浸し 抹茶ようかん けんちん汁	エネルギー 1708kcal 蛋白質 82.2g 脂質 46.6g 塩分 6.8g
	エネルギー384kcal / 蛋白質20.8g 脂質4.8g / 塩分1.8g	エネルギー682kcal / 蛋白質32.6g 脂質22.8g / 塩分2.5g	エネルギー642kcal / 蛋白質28.8g 脂質19.0g / 塩分2.5g	
12日 (水)	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 糸こんにゃくの煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(しめじ・白菜)	バターロールと穀物パン シーフードグラタン グリーンサラダ パインとみかんのゼリー寄せ ドリンクサービス	サーモンの粕漬け焼き 胡瓜のあちら漬け添え 高野豆腐のそぼろ煮 白菜とえのきの辛子和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	エネルギー 1806kcal 蛋白質 87.0g 脂質 58.5g 塩分 8.1g
	エネルギー415kcal / 蛋白質15.3g 脂質7.2g / 塩分2.5g	エネルギー813kcal / 蛋白質40.4g 脂質32.3g / 塩分3.4g	エネルギー578kcal / 蛋白質31.3g 脂質19.0g / 塩分2.2g	
13日 (木)	サバの塩焼き 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・椎茸)	5品目のねばとろ冷やうどん 豆腐と海苔のサラダ 南瓜の白玉お汁粉 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	豚肉と茄子の中華味噌炒め 小松菜ときくらげの中華煮 五菜中華ナムル 若布の中華スープ	エネルギー 1607kcal 蛋白質 66.9g 脂質 46.9g 塩分 8.5g
	エネルギー466kcal / 蛋白質22.7g 脂質15.1g / 塩分1.8g	エネルギー569kcal / 蛋白質20.6g 脂質8.3g / 塩分3.8g	エネルギー572kcal / 蛋白質23.6g 脂質23.5g / 塩分2.9g	
14日 (金)	さつま揚げの生姜風味煮 大豆と昆布の煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(白菜・大根)	チキン南蛮 らっきょうタルタルソース添え 白菜と椎茸の七味煮 めかぶと胡瓜の梅おかか和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布)	★【海鮮散らし寿司 2,200円】★ 《通常食》 メダイの煮付け 南瓜の煮物 ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁(オクラ・油揚げ) 《特別食 2,200円》 海鮮散らし寿司 (マグロ・サーモン・ タイ・アジ・カツオ・ サバ・穴子・海老) 炊き合わせ ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁(オクラ・油揚げ)	エネルギー 1594kcal/ 1755kcal 蛋白質 91.8g/104.3g 脂質 37.5g/42.5g 塩分 7.6g/8.3g
	エネルギー407kcal / 蛋白質18.2g 脂質6.1g / 塩分3.1g	エネルギー654kcal / 蛋白質41.4g 脂質20.6g / 塩分2.2g	エネルギー533kcal / 蛋白質32.2g 脂質10.8g / 塩分2.3g	エネルギー694kcal / 蛋白質44.7g 脂質15.8g / 塩分3.0g
15日 (土)	甘酢肉団子と厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(もやし・えのき)	★【夏のだんぱく質メニュー】★ アジの香味たれ添え ピーマンとツナの卵炒め 人参と枝豆の白和え 味噌汁(玉葱・油揚げ)	夢やまびこボークの塩麹角煮 蓮根の青海苔きんぴら 白菜と大葉の酢の物 味噌汁(里芋・キャベツ)	エネルギー 1659kcal 蛋白質 80.8g 脂質 48.6g 塩分 8.7g
	エネルギー501kcal / 蛋白質19.1g 脂質12.6g / 塩分2.6g	エネルギー495kcal / 蛋白質30.0g 脂質12.4g / 塩分3.2g	エネルギー663kcal / 蛋白質31.7g 脂質23.6g / 塩分2.9g	
16日 (日)	三角揚げのおでん風 ほうれん草の卵とじ 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁(玉葱・白菜)	豚肉の生姜焼き おかからツナの煮物 漬物 味噌汁(巻き麩・若布)	サワラの西京味噌煮 里芋の生姜あんかけ 牛蒡と人参の胡麻和え 味噌汁(小松菜・大根)	エネルギー 1578kcal 蛋白質 70.4g 脂質 45.0g 塩分 7.7g
	エネルギー424kcal / 蛋白質12.7g 脂質9.7g / 塩分2.3g	エネルギー560kcal / 蛋白質25.1g 脂質19.7g / 塩分3.2g	エネルギー594kcal / 蛋白質32.6g 脂質15.6g / 塩分2.2g	
17日 (月)	アジの塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し オニオンスライス 味噌汁(えのき・豆腐)	海老とアスパラガスの レモンクリームスパゲティ さつまいものレーズンバター煮 パンナコッタ ストロベリーソース	国産牛肉のしゃぶしゃぶ 和風わさびたれ添え ずいきと竹輪の煮物 キャベツと胡瓜の磯和え 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	エネルギー 1809kcal 蛋白質 76.0g 脂質 66.6g 塩分 7.4g
	エネルギー409kcal / 蛋白質22.2g 脂質7.7g / 塩分1.6g	エネルギー807kcal / 蛋白質30.4g 脂質32.5g / 塩分3.2g	エネルギー593kcal / 蛋白質23.4g 脂質26.4g / 塩分2.5g	
18日 (火)	冷奴 海苔佃たれ じゃがいもと玉葱の煮物 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(キャベツ・しめじ)	★【誕生日祝い膳】★ ビーフカツレツ 赤ワインソース添え 焼き南瓜のハニーマスタードソース 人参のカレー風味マリネ かき玉コンソメスープ	アユの塩焼き 厚焼き卵添え 牛蒡ときのこの煮物 豆苗とたくあん七味和え 味噌汁(大根・油揚げ)	エネルギー 1559kcal 蛋白質 67.4g 脂質 40.0g 塩分 6.9g
	エネルギー400kcal / 蛋白質16.2g 脂質4.8g / 塩分2.6g	エネルギー696kcal / 蛋白質29.1g 脂質24.5g / 塩分1.8g	エネルギー463kcal / 蛋白質22.1g 脂質10.7g / 塩分2.5g	
19日 (水)	カレーの照り焼き がんもの煮物 オクラの梅和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	4種のミックスサンドイッチ ミックス豆と夏野菜のサラダ カスタードプリン ドリンクサービス	牛肉と牛蒡の山椒しぐれ煮 大根と油揚げの煮物 白滝とニラの酢味噌和え 味噌汁(白菜・えのき)	エネルギー 1871kcal 蛋白質 83.3g 脂質 57.8g 塩分 8.3g
	エネルギー395kcal / 蛋白質22.5g 脂質6.0g / 塩分1.7g	エネルギー986kcal / 蛋白質34.9g 脂質43.5g / 塩分4.4g	エネルギー480kcal / 蛋白質25.9g 脂質8.3g / 塩分2.2g	
20日 (木)	絹厚揚げの味噌田楽 白滝の五目炒め煮 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁(大根・椎茸)	鶏肉の唐揚げ 黒酢あんかけ じゃがいもとほうれん草の中華炒め 春雨の中華サラダ 青梗菜の中華スープ	★【葉月献立】★ うな玉井 胡麻豆腐 奈良漬 赤だし味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1926kcal 蛋白質 74.7g 脂質 65.0g 塩分 8.2g
	エネルギー428kcal / 蛋白質13.2g 脂質9.0g / 塩分2.0g	エネルギー803kcal / 蛋白質31.2g 脂質33.5g / 塩分2.8g	エネルギー695kcal / 蛋白質30.3g 脂質22.5g / 塩分3.4g	

* 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。