

11 月 予 定 献 立 表

令和7年11月1日～令和7年11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 (土)	豆腐ハンバーグの照り焼き ほうれん草とえのきの煮浸し 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(玉葱・椎茸)	鶏肉としめじの葱塩炒め スパゲティサラダ ブロッコリーと赤玉葱の柚子胡椒和え 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	真鯛の塩焼き 大根おろし添え 里芋と竹輪の煮物 白菜と胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1577kcal 蛋白質 70.9g 脂質 45.7g 塩分 7.1g
	エネルギー393kcal / 蛋白質14.9g 脂質5.0g / 塩分2.5g	エネルギー705kcal / 蛋白質29.6g 脂質30.8g / 塩分2.6g	エネルギー479kcal / 蛋白質26.4g 脂質9.9g / 塩分2.0g	
2日 (日)	湯豆腐 豆乳味噌だれ 白滝ときくらげの炒め煮 インゲンのおかか和え 味噌汁(キャベツ・大根)	白身魚の唐揚げ 甘酢あんかけ 大根と豚肉の煮物 小松菜と椎茸のわさび和え 味噌汁(巻き麩・若布)	ローストビーフ わさびソース添え ほうれん草とコーンのクリーム煮 じゃがいもとチーズのマリネ コンソメスープ	エネルギー 1567kcal 蛋白質 69.8g 脂質 44.9g 塩分 6.5g
	エネルギー409kcal / 蛋白質15.7g 脂質7.1g / 塩分1.8g	エネルギー642kcal / 蛋白質30.6g 脂質21.9g / 塩分2.6g	エネルギー516kcal / 蛋白質23.5g 脂質15.9g / 塩分2.1g	
3日 (月)	鰯の幽庵焼き 五目大豆 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(豆腐・えのき)	長崎県名物 ちゃんぽん麺 海藻サラダ フルーツ(オレンジ) カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	とろろ鮎の煮付け きんぴら牛蒡 こんにゃくと人参の白和え 味噌汁(白菜・玉葱)	エネルギー 1680kcal 蛋白質 80.9g 脂質 55.5g 塩分 8.0g
	エネルギー386kcal / 蛋白質23.1g 脂質4.1g / 塩分2.1g	エネルギー592kcal / 蛋白質28.3g 脂質18.5g / 塩分3.4g	エネルギー702kcal / 蛋白質29.5g 脂質32.9g / 塩分2.5g	
4日 (火)	肉団子と大根の旨煮 卵の花の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(もやし・厚揚げ)	甘鯛と海老と野菜の揚げだし ひじきと卵の炒り煮 漬物 味噌汁(しめじ・玉葱)	★【晩秋お造り御膳 2,200円】★ 《通常食》 鰯の煮付け 南瓜の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) 《特別食 2,200円》 晩秋お造り盛り合わせ (紅葉鯛・戻り鰹・寒鰯・鮭・ サーモン・しめ鯖・甘海老) 炊き合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1526kcal/ 1580kcal 蛋白質 69.1g/85.2g 脂質 37.2g/42.1g 塩分 7.4g/6.8g
	エネルギー430kcal / 蛋白質16.1g 脂質8.6g / 塩分2.3g	エネルギー578kcal / 蛋白質25.7g 脂質18.3g / 塩分2.3g	エネルギー518kcal / 蛋白質27.3g 脂質10.3g / 塩分2.3g	エネルギー572kcal / 蛋白質43.4g 脂質15.2g / 塩分1.7g
5日 (水)	野菜天の生姜風味煮 じゃがいものコーンの煮物 カリフラワーと枝豆の柚子和え 味噌汁(大根・白菜)	カレーパンとキャラメルデニッシュ フライドポテト添え ミモザサラダ ピーチゼリー ドリンクサーベイス	寒鰯の照り焼き 胡瓜のあちら漬添え 厚揚げときのこのおろし煮 インゲンと人参のピーナッツ和え 味噌汁(玉葱・ほうれん草)	エネルギー 1639kcal 蛋白質 62.1g 脂質 59.4g 塩分 5.6g
	エネルギー372kcal / 蛋白質11.7g 脂質3.3g / 塩分1.9g	エネルギー671kcal / 蛋白質18.2g 脂質33.4g / 塩分1.8g	エネルギー596kcal / 蛋白質32.2g 脂質22.7g / 塩分1.9g	
6日 (木)	湯豆腐 きのこあんかけ 大根の炒め煮 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(牛蒡・玉葱)	秋刀魚の塩焼き 大根おろし添え 炒り鶏 野菜と昆布の酢の物 味噌汁(小松菜・えのき)	白身魚と鶏肉と旬菜の田毎蒸し 茄子と長葱の南蛮煮 漬物 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	エネルギー 1628kcal 蛋白質 74.2g 脂質 54.1g 塩分 6.1g
	エネルギー409kcal / 蛋白質15.4g 脂質6.4g / 塩分1.9g	エネルギー598kcal / 蛋白質26.1g 脂質25.9g / 塩分2.0g	エネルギー621kcal / 蛋白質32.7g 脂質21.8g / 塩分2.2g	
7日 (金)	子持ちししゃも 冬瓜の煮物 もやしと人参の甘酢和え 味噌汁(厚揚げ・大根)	チキンカツ 和風タルタルソース添え 白菜としめじの煮物 大根と豆苗の青じそ和え 赤だし味噌汁(茄子・若布)	★【二十四節気 立冬献立】★ 紅葉散らし寿司 さつまいものそぼろ煮 ほうれん草と舞茸の柚子和え 味噌汁(なめこ・豆腐)	エネルギー 1641kcal 蛋白質 86.6g 脂質 41.4g 塩分 6.9g
	エネルギー358kcal / 蛋白質12.3g 脂質6.3g / 塩分1.7g	エネルギー639kcal / 蛋白質37.0g 脂質26.2g / 塩分2.9g	エネルギー646kcal / 蛋白質37.3g 脂質8.9g / 塩分3.2g	
8日 (土)	ひじき豆腐のオープン焼き ずいきの煮物 オニオンスライス 味噌汁(えのき・白菜)	真鰯の煮付け きくらげとほうれん草の卵とじ 長いもと若布の土佐酢和え 味噌汁(大根・油揚げ)	五日炊き込みご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ 焙煎胡麻だれ添え がんものおでん風 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	エネルギー 1627kcal 蛋白質 75.3g 脂質 50.7g 塩分 8.8g
	エネルギー465kcal / 蛋白質14.2g 脂質14.6g / 塩分2.3g	エネルギー494kcal / 蛋白質29.1g 脂質8.6g / 塩分3.0g	エネルギー668kcal / 蛋白質32.0g 脂質27.5g / 塩分3.5g	
9日 (日)	絹厚揚げのおろし煮 糸昆布の煮物 小松菜とアミ海老の和え物 味噌汁(しめじ・キャベツ)	★【まんべんなく食べてフレイル対策】★ 柚子胡椒香る 和風八宝菜 枝豆とツナの温野菜サラダ フルーツヨーグルト 卵スープ	サーモンの味噌漬焼き 豆腐田楽添え 切り干し大根とさつま揚げの煮物 キャベツと胡瓜のおかか和え 味噌汁(ほうれん草・えのき)	エネルギー 1622kcal 蛋白質 77.7g 脂質 45.4g 塩分 7.9g
	エネルギー407kcal / 蛋白質14.2g 脂質7.8g / 塩分2.4g	エネルギー685kcal / 蛋白質33.6g 脂質22.5g / 塩分2.5g	エネルギー530kcal / 蛋白質29.9g 脂質15.1g / 塩分3.0g	
10日 (月)	鰯の塩焼き 高野豆腐の卵とじ なめたけ大根おろし 味噌汁(白菜・椎茸)	きつねうどん キャベツときのこの五目煮 栗ようかん カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	国産牛肉と舞茸のしぐれ煮 小松菜と里芋のとろみ煮 焼き茄子とオクラの胡麻和え 味噌汁(厚揚げ・若布)	エネルギー 1539kcal 蛋白質 68.5g 脂質 36.7g 塩分 8.3g
	エネルギー396kcal / 蛋白質22.5g 脂質7.5g / 塩分2.0g	エネルギー508kcal / 蛋白質18.4g 脂質6.2g / 塩分4.2g	エネルギー635kcal / 蛋白質27.6g 脂質23.0g / 塩分2.1g	

* 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。