献　立　表　2026年11月1日 ～ 11月10日　浜松〈ゆうゆうの里〉

日付	朝 食 ※大食堂:7:30~9:00 ※ケア食堂:7:30~9:00		昼 食 ※大食堂:12:00~13:30 ※ケア食堂:11:45~13:00	夕 食 ※大食堂:17:00~19:00 ※ケア食堂:16:45~18:00	
	通常	選択	通常	通常	選択
1日（日）	サケの塩焼き ずいきの煮物 納豆 みそ汁(巻き麸) ご飯180g エネルギー=516kcal たんぱく質=26g　脂質=13.3g 炭水化物=75.4g　食塩相当量=1.3g	ハッシュドポテト ボイル野菜(ブロッコリー) ヨーグルトフルーツソース(いちご) トースト(5枚切) エネルギー=404kcal たんぱく質=11g　脂質=12.3g 炭水化物=65.6g　食塩相当量=2.0g	豚の生姜焼き 添えの生野菜(キャベツ) 大根と昆布巻きの煮物 なめこと胡瓜の酢の物 みそ汁(白菜) ご飯180g エネルギー=659kcal たんぱく質=26g　脂質=24.3g 炭水化物=86.0g　食塩相当量=2.5g	【幕の内御膳】 アンコウの唐揚げ 野菜の炊き合わせ(大根/さつま芋/南瓜/人参) 青梗菜とエノキのお浸し 厚焼き玉子とかまぼこ フルーツ(巨峰) 赤出し汁(豆腐/若布) ご飯180g エネルギー=613kcal たんぱく質=25g　脂質=13.3g 炭水化物=98.4g　食塩相当量=2.5g	
2日（月）	温泉玉子の野菜あん 里芋の柚子煮 胡瓜と若布の酢の物 みそ汁(しめじ) ご飯180g エネルギー=451kcal たんぱく質=16g　脂質=6.1g 炭水化物=84.0g　食塩相当量=2.0g	照り焼きハンバーグ ミックスサラダ(ツナ) レーズンパン(2個) エネルギー=380kcal たんぱく質=18g　脂質=11.9g 炭水化物=53.1g　食塩相当量=2.2g	カレイの利休焼き 魚の添え(ガリ) すき焼き風煮 キャベツの塩昆布和え 粕汁 ご飯180g エネルギー=594kcal たんぱく質=33g　脂質=12.5g 炭水化物=86.2g　食塩相当量=2.4g	豚角と野菜の炊き合わせ 糸こんにゃくの炒め煮 玉子豆腐 みそ汁(玉ねぎ/油揚げ) ご飯180g エネルギー=814kcal たんぱく質=27g　脂質=38.7g 炭水化物=90.7g　食塩相当量=2.8g	
3日（火）	鶏笹身の天ぷら かんぴょうの煮物 ポテトサラダ みそ汁(焼き麸) 梅粥220g エネルギー=397kcal たんぱく質=18g　脂質=9.9g 炭水化物=63.9g　食塩相当量=2.2g	焼売 ボイル野菜(胡瓜) ポテトサラダ トースト(5枚切) エネルギー=332kcal たんぱく質=12g　脂質=10.2g 炭水化物=52.2g　食塩相当量=1.6g	秋野菜とベーコンのピザ 彩り茹で野菜サラダ りんごゼリー ドリンクサービス エネルギー=476kcal たんぱく質=19g　脂質=12.4g 炭水化物=78.9g　食塩相当量=2.6g	サワラと野菜の酒蒸し 卸しポン酢 長芋と椎茸の煮物 人参とツナのかか和え みそ汁(茄子/若布) ご飯180g エネルギー=618kcal たんぱく質=30g　脂質=17.2g 炭水化物=85.4g　食塩相当量=2.2g	
4日（水）	子持ちシシャモ 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーのマリネ みそ汁(もやし) ご飯180g エネルギー=441kcal たんぱく質=17g　脂質=6.0g 炭水化物=80.9g　食塩相当量=1.6g	マカロニのトマトチーズ焼き ボイル野菜(カイワレ) カリフラワーのマリネ ロールパン(2個) エネルギー=309kcal たんぱく質=11g　脂質=7.4g 炭水化物=53.8g　食塩相当量=1.3g	【防災訓練】 牛すじ煮込みカレー(ご飯180g) グリーンサラダ フルーツポンチ 福神漬けとらっきょう漬け エネルギー=589kcal たんぱく質=26g　脂質=12.9g 炭水化物=96.0g　食塩相当量=2.4g	キンメダイの塩焼き 魚の添え(インゲンのごま和え) 具だくさん切干大根の煮物 メカブの酢の物 豚汁 ご飯180g エネルギー=630kcal たんぱく質=30g　脂質=22.0g 炭水化物=80.3g　食塩相当量=2.2g	
5日（木）	巣ごもり玉子 白菜の煮浸し 豆苗と若布の青じそ和え みそ汁(じゃがいも) ご飯180g エネルギー=479kcal たんぱく質=18g　脂質=9.8g 炭水化物=80.5g　食塩相当量=1.9g	フレンチトースト レタスの彩りサラダ(ツナ・ハム) エネルギー=373kcal たんぱく質=17g　脂質=14.7g 炭水化物=44.8g　食塩相当量=1.4g	しょうゆ味の焼うどん ベジ餃子のスープ煮 みかん寒天 エネルギー=534kcal たんぱく質=17g　脂質=19.2g 炭水化物=79.8g　食塩相当量=3.3g	【里山御膳】 レンコン入り鶏つくね 温野菜(人参/インゲン/さつま芋) 手作り濃厚豆腐の茸あん ほうれん草のごま和え けんちん汁 山菜おこわ180g エネルギー=729kcal たんぱく質=33g　脂質=18.9g 炭水化物=110.5g　食塩相当量=2.9g	
6日（金）	レンコンの挟み焼き 黒花煮豆 春雨サラダ みそ汁(若布) ご飯180g エネルギー=543kcal たんぱく質=11g　脂質=9.9g 炭水化物=100.6g　食塩相当量=1.9g	魚肉ソーセージのケチャップ炒め ボイル野菜(ブロッコリー) 春雨サラダ ロールパン(2個) エネルギー=413kcal たんぱく質=14g　脂質=14.3g 炭水化物=60.9g　食塩相当量=1.9g	アジのくるみみそ焼き 紅生姜出し巻き ひろうすと小松菜の煮物 ちくわの酢の物 そうめん汁 ご飯180g エネルギー=641kcal たんぱく質=35g　脂質=18.5g 炭水化物=83.3g　食塩相当量=2.7g	【秋のポリフェノールたっぷりメニュー】 豚肉のソテーりんごソース 添えの生野菜(キャベツ) 五目金平ごぼう ミルクゼリーブルーベリーソース トマトスープ ご飯180g エネルギー=771kcal たんぱく質=30g　脂質=27.1g 炭水化物=104.3g　食塩相当量=2.0g	
7日（土）	おでん盛り合わせ ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁(白菜) ご飯180g エネルギー=484kcal たんぱく質=16g　脂質=13.1g 炭水化物=75.8g　食塩相当量=1.6g	ミートボール ミックスサラダ(マカロニ) レーズンパン(2個) エネルギー=412kcal たんぱく質=14g　脂質=14.1g 炭水化物=61.6g　食塩相当量=2.0g	【紅葉弁当　1,450円】 紅葉散らし寿司(ご飯180g) 秋サワラの西京焼き　さつま芋と栗の寒天寄せ 秋サケフライ・海老フライ・南瓜コロッケ 秋野菜の炊き合わせ 春菊ともやしの菊花和え フルーツ(柿・巨峰)　アサリのみそ汁 エネルギー=720kcal たんぱく質=35g　脂質=18.4g 炭水化物=107.7g　食塩相当量=4.3g	【二十四節気：立冬メニュー】 タラと野菜の寄せ鍋風 里芋とイカの煮物 小柱の酢の物 くず饅頭 ご飯180g 洋風スープ(玉ねぎ/しめじ) ご飯180g エネルギー=621kcal たんぱく質=38g　脂質=10.0g 炭水化物=95.6g　食塩相当量=2.4g	
8日（日）	豆腐のそぼろあん さつま芋の煮物 青菜のお浸し みそ汁(キャベツ) ご飯180g エネルギー=497kcal たんぱく質=18g　脂質=7.1g 炭水化物=90.2g　食塩相当量=1.8g	ハム入りスクランブルエッグ ボイル野菜(胡瓜) フルーチェ(もも) トースト(5枚切) エネルギー=392kcal たんぱく質=17g　脂質=15.0g 炭水化物=49.9g　食塩相当量=1.6g	アカウオとムール貝の白ワイン蒸し じゃが芋とベーコンのコンソメ煮 蒸し鶏と野菜のマリネ モロヘイヤスープ ご飯180g エネルギー=518kcal たんぱく質=28g　脂質=7.2g 炭水化物=87.0g　食塩相当量=2.1g	牛肉とピーマンの中華炒め 添えの生野菜(キャベツ/カイワレ) 茄子の揚げ煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁(若布/花麸) 茸の炊き込みご飯180g エネルギー=717kcal たんぱく質=28g　脂質=34.5g 炭水化物=77.4g　食塩相当量=3.0g	
9日（月）	エビしんじょうの煮物 卯の花煮 白菜の柚子浸し みそ汁(なめこ) ご飯180g エネルギー=481kcal たんぱく質=15g　脂質=11.2g 炭水化物=80.9g　食塩相当量=1.8g	ベーコン茸トースト ミックスサラダ(玉子) エネルギー=353kcal たんぱく質=19g　脂質=14.9g 炭水化物=39.1g　食塩相当量=2.3g	茄子と挽き肉のミートグラタン 大根の彩りサラダ フルーツ(オレンジ) クルミパンとセミフランスパン ドリンクサービス エネルギー=601kcal たんぱく質=25g　脂質=39.0g 炭水化物=48.1g　食塩相当量=2.4g	ブリの塩焼き 魚の添え(はじかみ) 高野の玉〆 ちりめんじゃこの酢の物 みそ汁(しめじ/青梗菜) ご飯180g エネルギー=556kcal たんぱく質=30g　脂質=18.1g 炭水化物=71.3g　食塩相当量=2.1g	【季節のお造り御膳　2,200円】 お造り7種盛り (マグロ・紅葉タイ・戻りカツオ・ ブリ・サーモン・イカ・甘海老) 高野の玉〆 ちりめんじゃこの酢の物 みそ汁(しめじ/青梗菜) ご飯(180g) エネルギー=583kcal たんぱく質=41g　脂質=15.0g 炭水化物=72.9g　食塩相当量=2.3g
10日（火）	カレイの照り焼き レンコンの金平 カニカマの酢の物 みそ汁(大根) ご飯180g エネルギー=433kcal たんぱく質=20g　脂質=4.2g 炭水化物=77.1g　食塩相当量=2.0g	じゃが芋とツナのチーズ焼き ボイル野菜(カイワレ) カニカマサラダ トースト(5枚切) エネルギー=322kcal たんぱく質=13g　脂質=10.7g 炭水化物=47.4g　食塩相当量=1.6g	豚肉と茸のあったかつけそば 焼きおにぎり(1個) インゲンのピーナッツ和え エネルギー=621kcal たんぱく質=22g　脂質=20.9g 炭水化物=90.4g　食塩相当量=2.2g	【お勧めメニュー】 ～北海道名物～石狩汁とザンギ 添えの生野菜(キャベツ) 南瓜と昆布巻きの煮物 人参とコーンのマヨ和え メロンゼリー ご飯180g エネルギー=938kcal たんぱく質=40g　脂質=32.2g 炭水化物=130.4g　食塩相当量=3.0g	

＊献立の申し込み及び取り消しは、前日の14時00分までにお願い致します。
＊食堂のご飯は山形県産おきたま地区指定ひとめぼれ(金芽米)を使用しております。
＊朝の通常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。
＊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。
＊「※」表記がある献立は、ケア食堂での提供内容です。
＊麺類の汁は栄養価は、提供量の半量で表示しております。