6 月 予 定 献 立 表

令和7年6月21日～令和7年6月30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	
21日 (土)	鯖の塩焼き 大根の煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁(厚揚げ・えのき) エネルギー412kcal / 蛋白質20.6g 脂質8.7g / 塩分1.0g	鶏肉の照り焼き 糸昆布ときのこの煮物 キャベツの梅おかか和え 味噌汁(牛蒡・白菜) エネルギー556kcal / 蛋白質27.8g 脂質18.0g / 塩分2.3g	★【二十四節気 夏至献立】★ 煮穴子の散らし寿司 アスパラガスと浅蜷の煮物 モロヘイヤのなめたけ和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) エネルギー521kcal / 蛋白質22.7g 脂質10.4g / 塩分2.6g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 71.1g 脂質 37.1g 塩分 6.5g	
	玉葱天のオープン焼き 厚揚げときのこの煮物 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(もやし・キャベツ) エネルギー371kcal / 蛋白質12.2g 脂質6.1g / 塩分1.8g	★【シンプル献立:焼き魚定食】★ 鯖の塩焼き 大根おろし添え 里芋の煮ころがし ほうれん草と人参の胡麻和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー660kcal / 蛋白質26.9g 脂質30.4g / 塩分2.0g	五目炊き込みご飯 牛肉のしゃぶしゃぶ 焙煎胡麻ダレ 大根と油揚げの煮物 味噌汁(オクラ・えのき) エネルギー586kcal / 蛋白質27.3g 脂質20.9g / 塩分3.5g	エネルギー 1617kcal 蛋白質 66.4g 脂質 57.4g 塩分 7.3g	
22日 (日)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 白菜の味噌煮 もやしと人参の辛子和え 味噌汁(しめじ・玉葱) エネルギー408kcal / 蛋白質14.4g 脂質5.3g / 塩分3.0g	釜揚げしらすの冷やしおろしそば 筍の鶏味噌炒め 抹茶ようかん カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー504kcal / 蛋白質25.7g 脂質8.9g / 塩分3.7g	カサゴの煮付け 蓮根と長葱のきんぴら 大根と枝豆の塩昆布和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネルギー513kcal / 蛋白質31.4g 脂質9.5g / 塩分2.6g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 71.5g 脂質 23.1g 塩分 9.3g	
	冷奴 梅じそだれ ひじきの煮物 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(白菜・大根) エネルギー367kcal / 蛋白質14.0g 脂質6.2g / 塩分2.0g	やまびこポークのロース豚カツ ブロッコリーとコーンのマカロニサラダ 胡瓜とパプリカの生姜酢和え 味噌汁(生海苔・豆腐) エネルギー782kcal / 蛋白質39.2g 脂質29.1g / 塩分3.2g	銀ひらすの幽庵焼き 豆腐の柚子田楽添え 切り干し大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草と椎茸の七味和え 赤だし味噌汁(茄子・若布) エネルギー501kcal / 蛋白質30.5g 脂質12.5g / 塩分2.4g	エネルギー 1650kcal 蛋白質 83.7g 脂質 47.8g 塩分 7.6g	
23日 (月)	赤魚の生姜醤油焼き 高野豆腐の煮物 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・えのき) エネルギー397kcal / 蛋白質21.1g 脂質5.6g / 塩分1.9g	★【リコピンで紫外線対策】★ 胚芽パンとコッパン 豚・鶏肉と野菜のトマトポトフ 南瓜サラダと生野菜サラダ ドリンクサーベイス エネルギー627kcal / 蛋白質33.9g 脂質22.8g / 塩分1.9g	★【シンプル献立:お造り定食】★ お造り3種盛り(鯖・サーモン・鰹) 肉じゃが 漬物 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) エネルギー515kcal / 蛋白質33.7g 脂質12.2g / 塩分1.9g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 88.7g 脂質 40.6g 塩分 5.7g	
	三角揚げのおでん風 炒り豆腐 カリフラワーとコーンの胡麻和え 味噌汁(大根・玉葱) エネルギー454kcal / 蛋白質15.2g 脂質12.2g / 塩分2.2g	サーモンのハラスの塩焼きと 五目だし巻き卵 白菜の柚子胡椒煮 玉葱と胡瓜の海苔酢和え 味噌汁(里芋・キャベツ) エネルギー579kcal / 蛋白質31.8g 脂質18.7g / 塩分2.6g	豚肉の生姜焼き 茄子とインゲンの味噌煮 枝豆とひじきの白和え 味噌汁(そうめん・えのき) エネルギー552kcal / 蛋白質28.2g 脂質15.1g / 塩分3.1g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 75.2g 脂質 46.0g 塩分 7.9g	
24日 (火)	温泉卵 海苔と天かすのせ 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(玉葱・もやし) エネルギー431kcal / 蛋白質16.6g 脂質10.1g / 塩分1.9g	鯖の西京味噌煮 大豆とこんにゃくのピリ辛煮 漬物 味噌汁(小松菜・しめじ) エネルギー519kcal / 蛋白質28.7g 脂質11.5g / 塩分2.8g	ゆかりと大葉の混ぜご飯 銘柄鶏 錦爽鶏の天日塩焼き 筍と蒟の土佐煮 白滝とニラの酢味噌和え 味噌汁(巻き鮓・若布) エネルギー561kcal / 蛋白質28.2g 脂質18.3g / 塩分2.9g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 73.5g 脂質 39.9g 塩分 7.5g	
	鱈の幽庵焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(豆腐・キャベツ) エネルギー380kcal / 蛋白質20.6g 脂質4.0g / 塩分1.7g	海老と白身魚とコロッケの ミックスフライ タルタルソース添え がんもの五目煮 味噌汁(大根・玉葱) エネルギー706kcal / 蛋白質24.5g 脂質27.4g / 塩分2.6g	鱈の干物 大根おろし添え 冬瓜のそぼろ煮 オクラのピーナッツ和え 味噌汁(なめこ・若布) エネルギー439kcal / 蛋白質25.6g 脂質9.2g / 塩分2.5g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 70.7g 脂質 40.6g 塩分 6.8g	
25日 (水)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 卵の花の白味噌煮 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(えのき・大根) エネルギー416kcal / 蛋白質19.5g 脂質5.1g / 塩分2.7g	空豆と筍の炊き込みご飯 旬のはしり 鮎の甘露煮 夏の彩り卵豆腐 味噌汁(白菜・玉葱) エネルギー568kcal / 蛋白質33.9g 脂質11.5g / 塩分3.1g	★【みっかび牛のサーロインステーキ 1,980円】★ 《通常食》 白身魚のソテー 新生姜ソース グリーンサラダ カリフラワーと オリーブのマリネ コンソメスープ エネルギー554kcal 蛋白質27.3g 脂質14.1g / 塩分2.7g	《特別食 1,980円》 みっかび牛の サーロインステーキ 新生姜ソース グリーンサラダ カリフラワーと オリーブのマリネ フルーツ(メロン) コンソメスープ エネルギー787kcal 蛋白質20.1g 脂質44.7g / 塩分2.8g	エネルギー 1538kcal/ 1771kcal 蛋白質 80.7g/73.5g 脂質 30.7g/61.3g 塩分 8.5g/8.6g
	冷奴 葱味噌たれ 五目野菜の卵とじ オクラのお浸し 味噌汁(牛蒡・しめじ) エネルギー422kcal / 蛋白質16.9g 脂質7.6g / 塩分2.0g	ぶっかけ冷やしうどん 天麩羅盛り合わせ (海老・さつまいも・茄子・ピーマン) 白玉お汁粉 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー635kcal / 蛋白質25.6g 脂質10.3g / 塩分2.9g	北海道肉鍋風 豚肉のすき焼き煮 温泉卵 胡瓜とらっきょうの酢の物 味噌汁(厚揚げ・大根) エネルギー585kcal / 蛋白質33.9g 脂質16.8g / 塩分2.1g	エネルギー 1642kcal 蛋白質 76.4g 脂質 34.7g 塩分 6.9g	

* 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。