

4 月 予 定 献 立 表

令和8年4月1日～令和8年4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 (水)	クロムツの煮付け 五目大豆 なめたけ大根おろし 味噌汁(豆腐・玉葱)	4種のミックスサンドイッチ アボカドとカニカマのサラダ 春キャベツのミネストローネ ドリンクサービス	牛肉と新じゃがいもの吹き寄せ煮 ひじきと竹輪の煮物 漬物 味噌汁(小松菜・しめじ)	エネルギー 1829kcal 蛋白質 79.3g 脂質 63.7g 塩分 9.5g
	エネルギー474kcal / 蛋白質22.7g 脂質11.8g / 塩分2.2g	エネルギー917kcal / 蛋白質33.0g 脂質45.7g / 塩分4.6g	エネルギー438kcal / 蛋白質23.6g 脂質6.2g / 塩分2.5g	
2日 (木)	湯豆腐 とうろ昆布と天かすのせ ずいきの煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁(キャベツ・大根)	★【お花見弁当 1,450円】★ 春の吹き寄せ散らし寿司 サワラの麴西京焼き 厚焼き卵 わらびのきんぴら 三色団子 海老フライ・マグロフライ・鶏唐揚げ 春野菜の炊き合わせ (新じゃがいも・筍・蒟・春人参・桜麴) フルーツ(イチゴ) 零れ桜のお吸い物	山口県名物 豚ロース肉の山賊焼き風 切り干し大根とときのこの煮物 めかぶと胡瓜の酢の物 味噌汁(白菜・厚揚げ)	エネルギー 1923kcal 蛋白質 94.2g 脂質 53.0g 塩分 7.8g
	エネルギー402kcal / 蛋白質14.5g 脂質8.2g / 塩分1.3g	エネルギー1003kcal / 蛋白質50.1g 脂質30.8g / 塩分4.0g	エネルギー518kcal / 蛋白質29.6g 脂質14.0g / 塩分2.5g	
3日 (金)	野菜天の生姜風味煮 高野豆腐の卵とじ カリフラワーと枝豆の柚子和え 味噌汁(しめじ・油揚げ)	ソース焼きそば 豆腐と海藻のサラダ 甘夏みかんのフルーツポンチ	カサゴの煮付け きくらげと小松菜の煮物 三つ葉ともやしのわさび和え 味噌汁(大根・えのき)	エネルギー 1530kcal 蛋白質 69.9g 脂質 43.3g 塩分 8.1g
	エネルギー405kcal / 蛋白質16.7g 脂質8.6g / 塩分2.1g	エネルギー631kcal / 蛋白質19.1g 脂質26.1g / 塩分3.2g	エネルギー494kcal / 蛋白質33.7g 脂質8.6g / 塩分2.8g	
4日 (土)	肉団子と大根の旨煮 卵の花の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(もやし・キャベツ)	サバの塩焼き 大根おろし添え 筑前煮 白菜と昆布の土佐酢和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	国産豚肉の和風ポークチャップ 大根と油揚げの煮物 人参と白滝の明太子和え 味噌汁(巻き麴・若布)	エネルギー 1576kcal 蛋白質 75.7g 脂質 53.3g 塩分 6.3g
	エネルギー420kcal / 蛋白質15.8g 脂質8.1g / 塩分2.1g	エネルギー588kcal / 蛋白質35.5g 脂質23.8g / 塩分2.3g	エネルギー568kcal / 蛋白質24.4g 脂質21.4g / 塩分1.9g	
5日 (日)	子持ちシヤモ ほうれん草とえのきの煮浸し キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(厚揚げ・大根)	鶏肉の醤油麹焼き がんものみぞれ煮 春雨のレモンサラダ 味噌汁(なめこ・若布)	★【二十四節気 清明献立】★ 旬魚 サワラ・浅利・春キャベツの酒蒸し仕立て ぜんまいの信田煮 菜の花のふきのとう味噌和え 味噌汁(牛蒡・えのき)	エネルギー 1452kcal 蛋白質 73.8g 脂質 40.5g 塩分 6.7g
	エネルギー349kcal / 蛋白質13.5g 脂質5.5g / 塩分1.9g	エネルギー586kcal / 蛋白質30.3g 脂質21.7g / 塩分3.0g	エネルギー517kcal / 蛋白質30.0g 脂質13.3g / 塩分1.8g	
6日 (月)	ひじき豆腐のオープン焼き 大根の炒め煮 もやしと人参の甘酢和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	温かきつねしめん 小松菜と豆腐の卵とじ ミルクわらび餅	ローストビーフと彩りサラダ 和風おろしソース添え きんぴら牛蒡 キャベツと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁(玉葱・しめじ)	エネルギー 1552kcal 蛋白質 56.0g 脂質 38.5g 塩分 9.4g
	エネルギー488kcal / 蛋白質15.4g 脂質16.8g / 塩分2.6g	エネルギー590kcal / 蛋白質18.7g 脂質9.9g / 塩分4.3g	エネルギー474kcal / 蛋白質21.9g 脂質11.8g / 塩分2.5g	
7日 (火)	絹厚揚げのおろし煮 白滝ときくらげの煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁(えのき・椎茸)	宮崎県名物 チキン南蛮 ブロッコリーとツナのマカロニサラダ 里芋とオクラの梅おかか和え 味噌汁(生海苔・花麴)	★【春の握り寿司膳 2,200円】★ 《通常食》 メダイの幽庵焼き 厚焼き卵添え 若竹煮 ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(豆腐・油揚げ)	エネルギー 1779kcal/ 1971kcal 蛋白質 92.4g/103.2g 脂質 56.9g/55.4g 塩分 6.6g/7.4g
	エネルギー387kcal / 蛋白質12.2g 脂質7.7g / 塩分1.5g	エネルギー847kcal / 蛋白質44.9g 脂質34.8g / 塩分2.6g	エネルギー545kcal / 蛋白質35.3g 脂質14.4g / 塩分2.5g	エネルギー737kcal / 蛋白質46.1g 脂質12.9g / 塩分3.3g
8日 (水)	アジの塩焼き 冬瓜の煮物 大根と胡瓜のしそ昆布和え 味噌汁(牛蒡・白菜)	揚げたてカレーパン フライドポテト添え ヨーグルト風味フレンチトースト 菜の花とゆで卵のサラダ ブルーベリーミルクプリン ドリンクサービス	夢やまびこポークの角煮 蓮根と竹輪の甘酢炒め 長いもとインゲンの磯和え 味噌汁(キャベツ・椎茸)	エネルギー 2023kcal 蛋白質 85.6g 脂質 78.5g 塩分 6.7g
	エネルギー363kcal / 蛋白質18.8g 脂質3.8g / 塩分1.7g	エネルギー975kcal / 蛋白質30.7g 脂質48.8g / 塩分2.5g	エネルギー685kcal / 蛋白質36.1g 脂質25.9g / 塩分2.5g	
9日 (木)	湯豆腐 カニ風味卵あんかけ じゃがいもとコーンの煮物 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(玉葱・油揚げ)	豚ヒレカツ 胡麻味噌だれ添え 南瓜の煮物 漬物 味噌汁(えのき・白菜)	★【血糖値上昇ゆるやかメニュー】★ 桜ダイの柚子おろしがけ 筍とインゲンのおかか煮 菜の花の白和え もち麦とお豆のトマトスープ	エネルギー 1525kcal 蛋白質 78.4g 脂質 31.8g 塩分 6.5g
	エネルギー452kcal / 蛋白質19.9g 脂質8.4g / 塩分2.0g	エネルギー589kcal / 蛋白質31.4g 脂質13.8g / 塩分2.6g	エネルギー484kcal / 蛋白質27.1g 脂質9.6g / 塩分1.9g	
10日 (金)	豆腐ハンバーグの照り焼き 糸昆布の煮物 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(大根・キャベツ)	サーモンの西京味噌煮 里芋のそぼろ煮 インゲンとコーンの胡麻和え 味噌汁(オクラ・とうろ昆布)	春の吹き寄せ釜めし風丼 白菜の長葱の味噌煮 ほうれん草と椎茸のおろし酢和え 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	エネルギー 1693kcal 蛋白質 77.4g 脂質 45.7g 塩分 7.2g
	エネルギー406kcal / 蛋白質14.4g 脂質6.5g / 塩分2.9g	エネルギー624kcal / 蛋白質29.0g 脂質20.0g / 塩分2.2g	エネルギー663kcal / 蛋白質34.0g 脂質19.2g / 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7.3g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「甘塩鮎」「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。