

5月予定献立表

令和8年5月11日～令和8年5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 (月)	ホッケの塩焼き 白菜と油揚げの煮物 オニオンスライス 味噌汁(しめじ・えのき)	ぶっかけ冷やしきしめん 海老と野菜の天麩羅 コーヒーミルク寒天 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	豚肉と筍のオイスターソース炒め 麻婆豆腐 春雨の中華胡麻だれ和え かき玉中華スープ	エネルギー 1624kcal 蛋白質 67.0g 脂質 47.7g 塩分 7.4g
	エネルギー368kcal / 蛋白質19.3g 脂質5.6g / 塩分1.5g	エネルギー585kcal / 蛋白質21.2g 脂質10.7g / 塩分3.4g	エネルギー671kcal / 蛋白質27.3g 脂質31.4g / 塩分2.5g	
12日 (火)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 糸こんにゃくの煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁(もやし・白菜)	鶏肉の梅肉唐揚げ ずいきときくらげの煮物 漬物 味噌汁(玉葱・大根)	★【草月献立】★ 筍ご飯 サワラの木の芽味噌焼き 豆腐の木の芽田楽添え わらびの五目煮 味噌汁(ほうれん草・椎茸)	エネルギー 1648kcal 蛋白質 76.1g 脂質 50.3g 塩分 8.1g
	エネルギー408kcal / 蛋白質15.6g 脂質6.7g / 塩分2.6g	エネルギー690kcal / 蛋白質28.3g 脂質29.8g / 塩分2.6g	エネルギー550kcal / 蛋白質32.2g 脂質13.8g / 塩分2.9g	
13日 (水)	さつま揚げの生姜風味煮 切り干し大根の煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(えのき・大根)	ホットドッグと海老卵サンド あんバターフレンチトースト カラフルサラダ ピーチゼリー ドリンクサービス	牛肉とじゃがいもの照りたれ炒め 冬瓜のとろろ昆布煮 赤玉葱と胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(豆腐・キャベツ)	エネルギー 1884kcal 蛋白質 76.6g 脂質 69.3g 塩分 8.4g
	エネルギー399kcal / 蛋白質16.8g 脂質5.1g / 塩分2.7g	エネルギー917kcal / 蛋白質35.4g 脂質46.0g / 塩分3.8g	エネルギー568kcal / 蛋白質24.4g 脂質18.2g / 塩分1.9g	
14日 (木)	タラの幽庵焼き ほうれん草の卵とじ オクラの梅和え 味噌汁(厚揚げ・牛蒡)	オムライス トマトソース添え ポテトサラダとグリーンサラダ コンソメスープ	子持ちカレイの煮付け 白菜のそぼろ煮 小松菜とえのきの胡麻和え 味噌汁(里芋・油揚げ)	エネルギー 1611kcal 蛋白質 83.3g 脂質 37.6g 塩分 7.4g
	エネルギー390kcal / 蛋白質21.7g 脂質5.0g / 塩分1.9g	エネルギー709kcal / 蛋白質31.5g 脂質22.3g / 塩分3.2g	エネルギー512kcal / 蛋白質30.1g 脂質10.3g / 塩分2.3g	
15日 (金)	絹厚揚げの味噌田楽 白滝の五目炒め煮 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁(大根・キャベツ)	★【誕生日祝い膳】★ 赤飯 お造り3種盛り (カツオ・サーモン・しめサバ) そら豆と新じゃがいもの甘辛炒め ほうれん草と山菜の和え物 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	焼き立て浜松餃子 大根とさつま揚げの煮物 白菜と胡瓜の柚子和え 味噌汁(しめじ・えのき)	エネルギー 1635kcal 蛋白質 62.6g 脂質 42.3g 塩分 8.2g
	エネルギー429kcal / 蛋白質12.2g 脂質8.7g / 塩分1.9g	エネルギー654kcal / 蛋白質33.3g 脂質18.7g / 塩分2.8g	エネルギー552kcal / 蛋白質17.1g 脂質14.9g / 塩分3.5g	
16日 (土)	ホキの煮付け がんもの煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(白菜・椎茸)	鶏肉と揚げ茄子のおろしポン酢たれ キャベツと春雨の煮物 こんにゃくと人参の白和え 味噌汁(巻き麩・若布)	旬の名残り 桜ダイの塩焼き 大根おろし添え 小松菜と厚揚げの煮物 大根と三つ葉の七味和え 味噌汁(牛蒡・玉葱)	エネルギー 1633kcal 蛋白質 81.3g 脂質 51.3g 塩分 6.9g
	エネルギー405kcal / 蛋白質22.6g 脂質6.6g / 塩分1.9g	エネルギー762kcal / 蛋白質33.2g 脂質34.0g / 塩分3.2g	エネルギー466kcal / 蛋白質25.5g 脂質10.7g / 塩分1.8g	
17日 (日)	冷奴 カニカマとオクラのせ じゃがいもと玉葱の煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(玉葱・白菜)	鮭ハラスの彩りそぼろ丼 新牛蒡と筍の土佐煮 キャベツと油揚げの辛子和え 味噌汁(小松菜・大根)	牛ほほ肉のやわらか煮込み 彩り卵豆腐 糸昆布と長いものポン酢和え 味噌汁(オクラ・なめこ)	エネルギー 1623kcal 蛋白質 79.9g 脂質 45.4g 塩分 7.2g
	エネルギー401kcal / 蛋白質15.3g 脂質5.2g / 塩分1.5g	エネルギー604kcal / 蛋白質31.3g 脂質21.2g / 塩分2.6g	エネルギー618kcal / 蛋白質33.3g 脂質19.0g / 塩分3.1g	
18日 (月)	サバの塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(豆腐・牛蒡)	シーフードマトスバゲティ ミモザサラダ ミルクプリン ストロベリーソース	カジキマグロとさつまいもの味噌バター焼き 高野豆腐の含め煮 インゲンとしめじのおかか和え 味噌汁(キャベツ・厚揚げ)	エネルギー 1653kcal 蛋白質 89.6g 脂質 51.0g 塩分 7.7g
	エネルギー466kcal / 蛋白質23.2g 脂質15.5g / 塩分2.0g	エネルギー617kcal / 蛋白質34.9g 脂質19.4g / 塩分3.7g	エネルギー570kcal / 蛋白質31.5g 脂質16.1g / 塩分2.0g	
19日 (火)	三角揚げのおでん風 大豆と昆布の煮物 キャベツの青じそ和え 味噌汁(椎茸・白菜)	柔らかヒレカツ 豚カツソース添え 牛蒡サラダ えのきと若布の酢の物 味噌汁(大根・玉葱)	★【海鮮散らし寿司 2,200円】★ 《通常食》 メダイの幽庵焼き 枝豆添え 筍の鶏味噌煮 ほうれん草となめこのお浸し 赤だし味噌汁(豆腐・若布) 《特別食 2,200円》 海鮮散らし寿司 (マグロ・サーモン・ タイ・カツオ・ 海老・穴子・イカ) 筍の鶏味噌煮 ほうれん草となめこのお浸し 赤だし味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1742kcal/ 1908kcal 蛋白質 82.1g/91.2g 脂質 59.1g/62.4g 塩分 8.4g/9.5g
	エネルギー428kcal / 蛋白質13.8g 脂質10.9g / 塩分2.6g	エネルギー811kcal / 蛋白質32.7g 脂質37.5g / 塩分3.7g	エネルギー503kcal / 蛋白質35.6g 脂質10.7g / 塩分2.5g	エネルギー669kcal / 蛋白質44.7g 脂質14.0g / 塩分3.6g
20日 (水)	甘酢肉団子と厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	焼き立てクロワッサンとミニフランスパン サーモンのムニエル オランダーズソース (バターと卵黄のムースソース) ファールトン(焼きカスタードプリン) ドリンクサービス	三重県名物 豚ろース肉のトンテキ ひじきと竹輪の煮物 漬物 味噌汁(白菜・えのき)	エネルギー 1883kcal 蛋白質 88.6g 脂質 65.0g 塩分 9.0g
	エネルギー529kcal / 蛋白質19.4g 脂質14.3g / 塩分2.5g	エネルギー836kcal / 蛋白質38.9g 脂質37.1g / 塩分2.7g	エネルギー518kcal / 蛋白質30.3g 脂質13.6g / 塩分3.8g	

* 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。