献　立　表　2026年11月11日 ～ 11月20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
11日（水）	鶏雑炊 大豆ミートボール しらたきの煮物 ごぼうサラダ エネルギー=471kcal たんぱく質=20g　脂質=19.7g 炭水化物=55.1g　食塩相当量=2.2g	小松菜とベーコンのソテー ボイル野菜(ブロッコリー) ごぼうサラダ ロールパン(2個) エネルギー=390kcal たんぱく質=12g　脂質=16.9g 炭水化物=54.1g　食塩相当量=1.8g	焼き豚とレタスのチャーハン(ご飯220g) 生野菜と豆腐焼売 フルーツ杏仁豆腐 オニオンスープ エネルギー=661kcal たんぱく質=22g　脂質=15.6g 炭水化物=110.7g　食塩相当量=2.5g	サンマの塩焼き 魚の添え(大根卸し) 筍とずいきの煮物 青梗菜と エノキの辛子和え さつま汁 ご飯180g エネルギー=660kcal たんぱく質=28g　脂質=29.0g 炭水化物=76.5g　食塩相当量=2.1g	
12日（木）	豆腐の玉子あん ピーマンの煮物 インゲンのかか和え みそ汁(玉ねぎ) ご飯180g エネルギー=483kcal たんぱく質=17g　脂質=8.6g 炭水化物=83.5g　食塩相当量=1.8g	ホットケーキ レタスの彩りサラダ(ハム/玉子) エネルギー=284kcal たんぱく質=11g　脂質=8.4g 炭水化物=43.4g　食塩相当量=0.9g	【葉酸チャージメニュー】 サーモンのムニエル ほうれん草のクリームソース 温野菜(人参/インゲン/コーン) ブロッコリーとツナの煮物 枝豆と胡瓜の青じそ和え メカブスープ エネルギー=693kcal たんぱく質=32g　脂質=27.3g 炭水化物=86.5g　食塩相当量=2.1g	牛すき焼き風煮 長芋と鶏団子の煮物 小エビの酢の物 赤出し汁(巻き麸/揚) ご飯180g エネルギー=690kcal たんぱく質=41g　脂質=21.5g 炭水化物=84.6g　食塩相当量=2.6g	
13日（金）	鶏レバーと大根のしぐれ煮 精進煮 なめこの酢の物 みそ汁(若布) ご飯180g エネルギー=447kcal たんぱく質=20g　脂質=5.7g 炭水化物=75.9g　食塩相当量=1.8g	コーングラタン ボイル野菜(カイワレ) フルーツ(バナナ) ロールパン(2個) エネルギー=324kcal たんぱく質=10g　脂質=7.2g 炭水化物=58.8g　食塩相当量=1.4g	ホットドックと玉子ロールパン アボカドの彩りサラダ りんごゼリー ドリンクサービス エネルギー=662kcal たんぱく質=24g　脂質=30.4g 炭水化物=84.8g　食塩相当量=2.5g	まるごとカレイの唐揚げ さつま芋のコンポート 小松菜としめじのお浸し みそ汁(茄子) 鶏ごぼうの炊き込みご飯180g エネルギー=717kcal たんぱく質=32g　脂質=24.4g 炭水化物=93.8g　食塩相当量=2.2g	
14日（土）	野菜炒め 大根の煮物 青菜のお浸し みそ汁(焼き麸) ご飯180g エネルギー=458kcal たんぱく質=12g　脂質=10.4g 炭水化物=79.3g　食塩相当量=1.7g	ジャーマンポテト ボイル野菜(胡瓜) ヨーグルトフルーツソース(ブルーベリー) トースト(5枚切) エネルギー=384kcal たんぱく質=14g　脂質=11.6g 炭水化物=60.5g　食塩相当量=1.5g	穴子の玉子とじ丼(ご飯180g) 白菜と厚揚げの煮浸し もずく酢 みそ汁(じゃがいも) エネルギー=562kcal たんぱく質=25g　脂質=13.5g 炭水化物=84.9g　食塩相当量=2.8g	ハッシュドビーフ(ご飯180g) エビの彩りサラダ レンコンと胡瓜の明太マヨ和え 梨の寒天寄せ エネルギー=724kcal たんぱく質=27g　脂質=23.9g 炭水化物=103.3g　食塩相当量=3.0g	
15日（日）	サケの照り焼き 白花煮豆 もやしのごま和え みそ汁(キャベツ) ご飯180g エネルギー=524kcal たんぱく質=22g　脂質=10.7g 炭水化物=85.5g　食塩相当量=1.7g	玉子トースト ミックスサラダ(ツナ) エネルギー=427kcal たんぱく質=17g　脂質=24.0g 炭水化物=39.7g　食塩相当量=2.1g	お好み焼きと揚げたこ焼き 海藻サラダ 豆乳プリン 春雨スープ エネルギー=452kcal たんぱく質=12g　脂質=23.1g 炭水化物=52.3g　食塩相当量=2.6g	【誕生日メニュー】 タイのかぶと焼き 「※ケア食堂:⇒タイの塩焼き」 魚の添え(大根卸し) 野菜の炊き合わせ 蒸し鶏の酢の物 みそ汁(白菜/揚) 赤飯180g エネルギー=603kcal たんぱく質=38g　脂質=10.0g 炭水化物=96.1g　食塩相当量=1.8g	
16日（月）	野菜ハンバーグ 里芋の煮っころがし 白菜の生姜しょうゆ和え みそ汁(小松菜) 磯辺粥220g エネルギー=297kcal たんぱく質=12g　脂質=5.3g 炭水化物=55.0g　食塩相当量=2.4g	野菜ハンバーグ ミックスサラダ(玉子) レーズンパン(2個) エネルギー=355kcal たんぱく質=17g　脂質=10.2g 炭水化物=52.3g　食塩相当量=1.9g	アカウオの照り焼き 魚の添え(ほうれん草のかか和え) しその実おにぎりと明太子おにぎり 茄子のそぼろあん くらげの酢の物 みそ汁(切干大根) エネルギー=573kcal たんぱく質=28g　脂質=13.3g 炭水化物=86.5g　食塩相当量=2.9g	エビフライと白身魚フライ 添えの生野菜(キャベツ/胡瓜) 魚とごぼうのしぐれ煮 冷奴 みそ汁(玉ねぎ/若布) ご飯180g エネルギー=660kcal たんぱく質=28g　脂質=16.9g 炭水化物=99.4g　食塩相当量=2.5g	
17日（火）	鶏の塩焼き 五目煮豆 さつま芋サラダ みそ汁(ほうれん草) ご飯180g エネルギー=496kcal たんぱく質=21g　脂質=14.4g 炭水化物=71.6g　食塩相当量=1.8g	エビ焼売 ボイル野菜(カイワレ) さつま芋サラダ トースト(5枚切) エネルギー=300kcal たんぱく質=10g　脂質=10.1g 炭水化物=43.9g　食塩相当量=1.5g	ナポリタンスパゲッティ グリーンサラダ フルーツ(オレンジ) 豆のスープ エネルギー=581kcal たんぱく質=23g　脂質=18.2g 炭水化物=91.2g　食塩相当量=3.3g	【お勧めメニュー】 海鮮大茶碗蒸し ちゃんこ風煮 長芋と胡瓜の梅肉和え 抹茶わらび餅 ご飯180g エネルギー=681kcal たんぱく質=33g　脂質=19.5g 炭水化物=94.7g　食塩相当量=2.0g	
18日（水）	豆腐のひき肉包み 小松菜の煮浸し 野菜マリネ みそ汁(もやし) ご飯180g エネルギー=583kcal たんぱく質=18g　脂質=22.0g 炭水化物=78.7g　食塩相当量=2.0g	オムレツ ボイル野菜(ブロッコリー) 野菜マリネ ロールパン(2個) エネルギー=314kcal たんぱく質=12g　脂質=7.6g 炭水化物=52.3g　食塩相当量=1.8g	【抗酸化成分たっぷりメニュー】 イワシの梅煮 南瓜の小倉煮 ほうれん草の磯辺和え 沢煮椀 ご飯180g エネルギー=673kcal たんぱく質=39g　脂質=19.0g 炭水化物=90.8g　食塩相当量=1.5g	牛肉と野菜のこうじ蒸し 高野の玉〆 タコ酢 みそ汁(なめこ/巻き麸) さつま芋ご飯180g エネルギー=566kcal たんぱく質=31g　脂質=15.1g 炭水化物=81.1g　食塩相当量=4.2g	
19日（木）	サバの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 オクラの卸し和え みそ汁(白菜) ご飯180g エネルギー=554kcal たんぱく質=19g　脂質=17.9g 炭水化物=81.4g　食塩相当量=1.6g	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=374kcal たんぱく質=17g　脂質=14.7g 炭水化物=45.0g　食塩相当量=1.4g	～大分名物～ごまだしうどん 鶏笹身の天ぷら 五目ひじきの煮物 カルピスゼリー エネルギー=574kcal たんぱく質=31g　脂質=21.3g 炭水化物=70.1g　食塩相当量=3.6g	チーズハンバーグトマトソース 添えの生野菜(レタス/カイワレ) 大根とベーコンのコンソメ煮 パプリカのマリネ コーンポタージュスープ ご飯180g エネルギー=741kcal たんぱく質=29g　脂質=25.7g 炭水化物=101.3g　食塩相当量=3.6g	
20日（金）	出し巻き ひろうすの煮物 ブロッコリーの青じそ和え みそ汁(巻き麸) ご飯180g エネルギー=503kcal たんぱく質=20g　脂質=15.2g 炭水化物=70.8g　食塩相当量=1.8g	ウインナー ボイル野菜(胡瓜) ブロッコリーの青じそ和え ロールパン(2個) エネルギー=353kcal たんぱく質=12g　脂質=14.1g 炭水化物=49.0g　食塩相当量=1.9g	サケの雪見焼き 魚の添え(もやしナムル) ミニおでん② キャベツとコーンの和え物 そば汁 ご飯180g エネルギー=649kcal たんぱく質=30g　脂質=21.2g 炭水化物=87.0g　食塩相当量=2.1g	豚肩ロースのみそ漬け焼き 魚の添え(花レンコン) 筑前煮 インゲンのくるみ和え 清まし汁(湯葉) ご飯180g エネルギー=663kcal たんぱく質=30g　脂質=25.1g 炭水化物=80.4g　食塩相当量=2.0g	【うな重御膳　2,200円】 うな重(ご飯180g) 筑前煮 インゲンのくるみ和え 清まし汁(湯葉) エネルギー=770kcal たんぱく質=40g　脂質=31.9g 炭水化物=82.3g　食塩相当量=2.6g

＊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。