

10 月 予 定 献 立 表

令和7年10月21日～令和7年10月31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
21日 (火)	玉葱天のオープン焼き 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(大根・えのき)	海老・鱈・秋野菜の天麩羅 白菜と豚肉の煮物 キャベツと人参の胡麻和え 味噌汁(若布・油揚げ)	栗ときのこの秋の豚肉生姜焼き 豆腐とカニカマの卵とじ 長いもと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁(小松菜・厚揚げ)	エネルギー 1514kcal 蛋白質 62.9g 脂質 39.9g 塩分 7.1g
	エネルギー343kcal / 蛋白質11.1g 脂質2.8g / 塩分1.9g	エネルギー521kcal / 蛋白質22.8g 脂質14.6g / 塩分2.3g	エネルギー650kcal / 蛋白質29.0g 脂質22.5g / 塩分2.9g	
22日 (水)	鰯の照り焼き 大根の煮物 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(玉葱・キャベツ)	ピザトーストと焼き立てアップルパイ グリーンサラダ ピンクグレープフルーツゼリー ドリンクサービス	金目鯛の煮付け 筑前煮 ほうれん草とえのきのおろし酢和え 味噌汁(茄子・若布)	エネルギー 1606kcal 蛋白質 68.8g 脂質 49.7g 塩分 7.1g
	エネルギー359kcal / 蛋白質18.9g 脂質2.3g / 塩分1.8g	エネルギー707kcal / 蛋白質21.8g 脂質34.7g / 塩分2.8g	エネルギー540kcal / 蛋白質28.1g 脂質12.7g / 塩分2.5g	
23日 (木)	湯豆腐 カニ風味あんかけ 五目野菜の卵とじ インゲンの生姜和え 味噌汁(えのき・しめじ)	名古屋名物 味噌カツ 味噌だれ添え 小松菜としめじの煮物 もずくとオクラの酢の物 味噌汁(白菜・若布)	★【二十四節気 霜降献立】★ 戻り鰹のたたき 蓮根の黒胡椒きんぴら さつまいものみたらし風 赤だし味噌汁(豆腐・油揚げ)	エネルギー 1685kcal 蛋白質 91.1g 脂質 43.1g 塩分 7.1g
	エネルギー390kcal / 蛋白質17.7g 脂質6.3g / 塩分1.8g	エネルギー638kcal / 蛋白質34.2g 脂質22.8g / 塩分1.9g	エネルギー657kcal / 蛋白質39.2g 脂質14.0g / 塩分3.4g	
24日 (金)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 白菜とえのきの煮物 もやしとほうれん草の辛子和え 味噌汁(厚揚げ・椎茸)	4種のチーズ入りオムレツ きのこホワイトソース添え ポークビーンズ キャベツのコールスロー風 コンソメスープ	秋鮭の幽庵焼き 柚子なます添え 南瓜の煮物 漬物 味噌汁(里芋・油揚げ)	エネルギー 1587kcal 蛋白質 80.0g 脂質 40.9g 塩分 8.6g
	エネルギー380kcal / 蛋白質17.8g 脂質4.3g / 塩分2.6g	エネルギー735kcal / 蛋白質35.0g 脂質30.4g / 塩分3.7g	エネルギー472kcal / 蛋白質27.2g 脂質6.2g / 塩分2.3g	
25日 (土)	板わさと厚焼き卵 卵の花の白味噌煮 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(もやし・白菜)	★【きのこD(で)骨粗鬆症対策】★ きのこたっぷり麻婆豆腐 海藻サラダ 切り干し大根と昆布の和え物 杏仁みかん	牛ほほ肉の赤ワイン煮込み さつまいものサラダと生野菜サラダ ほうれん草とコーンのマスタード和え	エネルギー 1848kcal 蛋白質 82.4g 脂質 47.7g 塩分 9.0g
	エネルギー473kcal / 蛋白質19.2g 脂質8.8g / 塩分3.2g	エネルギー675kcal / 蛋白質35.0g 脂質17.8g / 塩分3.6g	エネルギー700kcal / 蛋白質28.2g 脂質21.1g / 塩分2.2g	
26日 (日)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 ひじきの煮物 オクラのお浸し 味噌汁(椎茸・玉葱)	鰯の西京味噌煮 キャベツとさくらげの卵炒め 漬物 赤だし味噌汁(なめこ・若布)	★【秋の土用の辰の日献立】★ 焼き秋刀魚の散らし寿司 大根と湯葉ひろうすの炊き合わせ 玉葱とえのきの生姜酢和え 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1854kcal 蛋白質 86.6g 脂質 62.0g 塩分 8.9g
	エネルギー404kcal / 蛋白質15.1g 脂質6.7g / 塩分2.4g	エネルギー615kcal / 蛋白質34.8g 脂質19.7g / 塩分3.2g	エネルギー835kcal / 蛋白質36.7g 脂質35.6g / 塩分3.3g	
27日 (月)	赤魚の生姜醤油焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し カリフラワーとコーンの胡麻和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	昔ながらの中華そば 海鮮大焼売 マンゴープリン	国産牛肉と秋じゃがのすき焼き風煮 温泉卵 めかぶと胡瓜のなめたけ和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	エネルギー 1649kcal 蛋白質 79.8g 脂質 50.3g 塩分 8.9g
	エネルギー416kcal / 蛋白質22.3g 脂質7.9g / 塩分1.7g	エネルギー549kcal / 蛋白質24.9g 脂質15.6g / 塩分5.0g	エネルギー684kcal / 蛋白質32.6g 脂質26.8g / 塩分2.2g	
28日 (火)	大根と卵と竹輪のおでん 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(牛蒡・玉葱)	鶏肉の唐揚げ ハニーマスタードソース添え 冬瓜とツナの煮物 ほうれん草と豆腐のピーナツ和え 味噌汁(巻き麩・若布)	鮪・サーモン・甘海老のお造り 肉じゃが キャベツとこんにやくの酢味噌和え 味噌汁(厚揚げ・椎茸)	エネルギー 1706kcal 蛋白質 82.8g 脂質 57.7g 塩分 6.7g
	エネルギー435kcal / 蛋白質20.8g 脂質9.9g / 塩分2.4g	エネルギー725kcal / 蛋白質29.9g 脂質35.1g / 塩分2.2g	エネルギー546kcal / 蛋白質32.1g 脂質12.7g / 塩分2.1g	
29日 (水)	湯豆腐 柚子しらすのせ 厚揚げときのこの煮物 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	白身フライサンドと さつまいもフレンチトースト ミネストローネ 洋梨ヨーグルト ドリンクサービス	★【みっかび牛サーロインステーキ 2,200円】★ 《通常食》 白身魚のソテー グレイビーきのこソース添え カラフルサラダ フルーツ(巨峰) コーンクリームスープ ★【特別食 2,200円】 みっかび牛サーロインステーキ グレイビーきのこソース添え カラフルサラダ フルーツ(巨峰) コーンクリームスープ	エネルギー 2008kcal/ 2199kcal 蛋白質 84.0g/76.5g 脂質 67.0g/94.6g 塩分 7.0g/7.0g
	エネルギー405kcal / 蛋白質17.8g 脂質8.0g / 塩分1.6g	エネルギー935kcal / 蛋白質36.0g 脂質38.8g / 塩分3.2g	エネルギー668kcal / 蛋白質30.2g 脂質20.2g / 塩分2.2g	エネルギー859kcal / 蛋白質22.7g 脂質47.8g / 塩分2.2g
30日 (木)	鰯の山椒煮 さつまいもの甘煮 もやしの酢の物 味噌汁(豆腐・白菜)	豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ添え 大根と里芋のそぼろあんかけ オクラとろろ かき味噌汁	鰯(にしん)の蒲焼き 刻み大根の梅肉和え添え からし菜とさくらげの煮物 柚子卵の花 味噌汁(えのき・なめこ)	エネルギー 1636kcal 蛋白質 78.2g 脂質 42.9g 塩分 10.2g
	エネルギー478kcal / 蛋白質23.3g 脂質9.2g / 塩分2.2g	エネルギー559kcal / 蛋白質25.4g 脂質13.3g / 塩分4.1g	エネルギー599kcal / 蛋白質29.5g 脂質20.4g / 塩分3.9g	
31日 (金)	温泉卵 とろろと青き海苔がけ 炒り豆腐 ツナしそ大根おろし 味噌汁(しめじ・大根)	★【ハロウィンメニュー】★ 南瓜のクリームスパゲティ 南瓜とパプリカのマリネ 南瓜のイタリアンプリン	豚肉と彩り野菜の味噌炒め 大豆とさつま揚げの煮物 玉葱と胡瓜のおかか和え 味噌汁(ほうれん草・生海苔)	エネルギー 1948kcal 蛋白質 77.5g 脂質 69.7g 塩分 7.8g
	エネルギー463kcal / 蛋白質21.1g 脂質11.4g / 塩分1.8g	エネルギー849kcal / 蛋白質25.4g 脂質38.5g / 塩分2.9g	エネルギー636kcal / 蛋白質31.0g 脂質19.8g / 塩分3.1g	

* 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7.5g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。