

# 9 月 予 定 献 立 表

令和7年9月1日～令和7年9月10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
1日 (月)	鱈の幽庵焼き 卵の花の煮物 もやしと人参の甘酢和え 味噌汁(しめじ・白菜)	味噌バターラーメン 肉野菜炒め フルーツ杏仁  カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー585kcal / 蛋白質24.5g 脂質17.2g / 塩分5.4g	焼き鮭はらすとイクラの親子散らし寿司 大根のそぼろ煮 ほうれん草のなめたけ和え 赤だし味噌汁(茄子・若布)	エネルギー 1667kcal 蛋白質 85.1g 脂質 44.6g 塩分 10.0g
	エネルギー377kcal / 蛋白質20.4g 脂質4.9g / 塩分1.8g		エネルギー705kcal / 蛋白質40.2g 脂質22.5g / 塩分2.8g	
2日 (火)	湯豆腐 大根の炒め煮 アミ海老の佃煮 味噌汁(白菜・玉葱)	鯛の煮付け キャベツとさつま揚げの煮物 焼き茄子と胡瓜の生姜酢和え 味噌汁(えのき・椎茸)	やまびこポーケヒレ肉の粕漬け焼き ひじきのおかか煮 ニラと油揚げの胡麻和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	エネルギー 1419kcal 蛋白質 82.4g 脂質 28.9g 塩分 6.2g
	エネルギー361kcal / 蛋白質14.7g 脂質5.9g / 塩分1.1g	エネルギー567kcal / 蛋白質34.3g 脂質14.7g / 塩分2.6g	エネルギー491kcal / 蛋白質33.4g 脂質8.3g / 塩分2.5g	
3日 (水)	肉団子と大根の旨煮 五目大豆 キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(厚揚げ・しめじ)	4種のミックスサンドイッチ カラフルサラダ チョコレートプリン ドリンクサービス	太刀魚の塩焼き 大根おろし添え 筑前煮 漬物 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	エネルギー 1855kcal 蛋白質 71.0g 脂質 66.8g 塩分 8.2g
	エネルギー425kcal / 蛋白質16.1g 脂質7.6g / 塩分2.3g	エネルギー945kcal / 蛋白質35.2g 脂質42.9g / 塩分3.8g	エネルギー485kcal / 蛋白質19.7g 脂質16.3g / 塩分2.1g	
4日 (木)	子持ちししゃも 高野豆腐の卵とじ オニオンライス 味噌汁(大根・白菜)	中華風オムレツ 海老チリソース添え 青梗菜ときくらげの上湯煮 春雨の中華スープ	ゆかりご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おろしポン酢添え 厚揚げと茄子の味噌煮 味噌汁(しめじ・えのき)	エネルギー 1564kcal 蛋白質 72.9g 脂質 53.1g 塩分 9.2g
	エネルギー383kcal / 蛋白質16.2g 脂質8.2g / 塩分1.8g	エネルギー536kcal / 蛋白質27.5g 脂質18.9g / 塩分4.3g	エネルギー645kcal / 蛋白質29.2g 脂質26.0g / 塩分3.1g	
5日 (金)	絹厚揚げのおろし煮 ずいきの煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁(牛蒡・キャベツ)	山口県名物 鶏肉の山賊焼き風 切り干し大根とこの煮物 キャベツと糸昆布の酢の物 味噌汁(白菜・玉葱)	★【季節のお造り盛り合わせ 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の幽庵焼き 枝豆添え 冬瓜の煮物 さつまいもとほうれん草の白和え 味噌汁(生海苔・花麩)  《特別食 1,980円》 季節のお造り盛り合わせ (カンパチ・戻り鰹・紅葉鯛・ 鮪・サーモン・しめ鯖) 炊き合わせ さつまいもとほうれん草の白和え 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1440kcal/ 1538kcal 蛋白質 69.2g/81.4g 脂質 34.8g/40.0g 塩分 6.5g/6.1g
	エネルギー406kcal / 蛋白質12.0g 脂質7.6g / 塩分1.5g	エネルギー548kcal / 蛋白質27.9g 脂質18.1g / 塩分2.7g	エネルギー486kcal / 蛋白質29.3g 脂質9.1g / 塩分2.3g	エネルギー584kcal / 蛋白質41.5g 脂質14.3g / 塩分1.9g
6日 (土)	野菜天の生姜風味煮 糸昆布の煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(玉葱・えのき)	鯖の塩焼き 大根おろし添え がんもの五目煮 漬物 赤だし味噌汁(小松菜・しめじ)	牛焼き肉 彩り野菜添え スパゲティサラダ めかぶとオクラのおかか和え 味噌汁(豆腐・油揚げ)	エネルギー 1689kcal 蛋白質 69.1g 脂質 62.0g 塩分 7.3g
	エネルギー370kcal / 蛋白質11.3g 脂質4.9g / 塩分2.6g	エネルギー669kcal / 蛋白質30.0g 脂質32.2g / 塩分2.4g	エネルギー650kcal / 蛋白質27.8g 脂質24.9g / 塩分2.3g	
7日 (日)	湯豆腐 柚子ポン酢あんかけ じゃがいもとコーンの煮物 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(白菜・大根)	海老・鮭・季節野菜の揚げだし 連根とじゃがいもの甘酢炒め 白菜とえのきの柚子和え 味噌汁(厚揚げ・若布)	★【二十四節気 白露献立】★ 秋鮭の朴葉味噌焼き オクラと茄子の煮物 長いもとなめこの梅和え 味噌汁(玉葱・ほうれん草)	エネルギー 1516kcal 蛋白質 67.0g 脂質 37.1g 塩分 7.7g
	エネルギー393kcal / 蛋白質14.2g 脂質4.6g / 塩分2.6g	エネルギー601kcal / 蛋白質24.8g 脂質17.7g / 塩分2.3g	エネルギー522kcal / 蛋白質28.0g 脂質14.8g / 塩分2.8g	
8日 (月)	ひじき豆腐のオーブン焼き 白滝ときくらげの煮物 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(えのき・椎茸)	しらす・なめこ・めかぶ・とろろの ねばとろ冷やしそば 明太子と大根のサラダ ほうじ茶ようかん  カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー470kcal / 蛋白質23.4g 脂質3.3g / 塩分3.8g	鯛のあら炊き 白菜と豚肉の煮物 インゲンと人参の胡麻酢和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1443kcal 蛋白質 67.0g 脂質 29.1g 塩分 8.8g
	エネルギー463kcal / 蛋白質15.9g 脂質5.2g / 塩分2.6g	エネルギー470kcal / 蛋白質23.4g 脂質3.3g / 塩分3.8g	エネルギー510kcal / 蛋白質27.7g 脂質10.6g / 塩分2.4g	
9日 (火)	鮭の塩焼き 冬瓜の煮物 なめたけ大根おろし 味噌汁(豆腐・油揚げ)	★【菊の節句膳】★ 秋の手作りつくね 菊花あんかけ 茄子の味噌しぐれ煮 名残り野菜のさっぱり和え 味噌汁(なめこ・若布)	★【重陽の節句膳】★ 5種のきのこの炊き込みご飯 銘柄鶏 錦鶏と秋野菜の治部煮 さつまいもの黒胡麻炒め 味噌汁(じゃがいも・大根)	エネルギー 1713kcal 蛋白質 80.9g 脂質 46.1g 塩分 6.6g
	エネルギー380kcal / 蛋白質19.7g 脂質6.4g / 塩分1.8g	エネルギー643kcal / 蛋白質32.2g 脂質20.8g / 塩分2.8g	エネルギー690kcal / 蛋白質29.0g 脂質18.9g / 塩分2.2g	
10日 (水)	豆腐ハンバーグの照り焼き ほうれん草とえのきの煮浸し カリフラワーの柚子和え 味噌汁(もやし・厚揚げ)	★【さあにぎやかにいただきます】★ バターロールとミニフランスパン たっぷり野菜のクラムチャウダー レーズン入りさつまいもと南瓜のサラダ ドリンクサービス	鰯の西京焼き 豆腐田楽添え 牛蒡と長葱の卵とじ ブロッコリーとチーズの七味マヨ和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	エネルギー 1770kcal 蛋白質 86.1g 脂質 48.7g 塩分 9.0g
	エネルギー414kcal / 蛋白質16.2g 脂質6.7g / 塩分2.3g	エネルギー809kcal / 蛋白質32.9g 脂質30.3g / 塩分3.8g	エネルギー547kcal / 蛋白質37.0g 脂質11.7g / 塩分2.9g	

\* 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。