

5 月 予 定 献 立 表

令和8年5月21日～令和8年5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 (木)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 里芋の煮物 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(豆腐・大根)	長崎県名物 血うどん パンパンジー風サラダ ジャスミン風味ゼリー レモンシロップ	★【二十四節気 小満献立】★ 煮穴子と出し巻き卵の穴子玉井 アスパラガスのおかか和え 胡麻豆腐 黒蜜きな粉がけ 味噌汁(茄子・玉葱)	エネルギー 1893kcal 蛋白質 78.1g 脂質 67.4g 塩分 6.9g
	エネルギー373kcal / 蛋白質16.3g 脂質2.9g / 塩分2.4g	エネルギー751kcal / 蛋白質27.4g 脂質37.4g / 塩分2.4g	エネルギー769kcal / 蛋白質34.4g 脂質27.1g / 塩分2.1g	
22日 (金)	カレイの照り焼き 高野豆腐の煮物 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(キャベツ・椎茸)	彩り春野菜たっぷりカレー ヤングコーンと枝豆のサラダ 福神漬けとらっきょう漬け 黄桃ヨーグルト	国産牛肉のしゃぶしゃぶ 葱塩レモンだれ添え 白菜とツナの煮物 漬物 味噌汁(厚揚げ・若布)	エネルギー 1635kcal 蛋白質 71.2g 脂質 43.0g 塩分 6.1g
	エネルギー382kcal / 蛋白質21.8g 脂質3.9g / 塩分1.6g	エネルギー647kcal / 蛋白質26.2g 脂質10.6g / 塩分1.5g	エネルギー606kcal / 蛋白質23.2g 脂質28.6g / 塩分3.0g	
23日 (土)	温泉卵 海苔と天かすのせ 厚揚げのきのこの煮物 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(大根・玉葱)	チキンカツ 和風タルタルソース添え 糸昆布と筍の煮物 胡瓜と玉葱の酢味噌和え 赤だし味噌汁(豆腐・えのき)	キンメダイの塩焼き 大根おろし添え 里芋と油揚げの煮物 ほうれん草の明太子マヨ和え 味噌汁(牛蒡・キャベツ)	エネルギー 1582kcal 蛋白質 80.8g 脂質 51.1g 塩分 6.0g
	エネルギー466kcal / 蛋白質19.0g 脂質13.6g / 塩分1.8g	エネルギー638kcal / 蛋白質37.6g 脂質25.1g / 塩分2.2g	エネルギー478kcal / 蛋白質24.2g 脂質12.4g / 塩分2.0g	
24日 (日)	キャベツ天のオープン焼き 五目野菜の卵とじ オクラのお浸し 味噌汁(厚揚げ・えのき)	ブリカマの煮付け 蓮根の青海苔きんぴら 春雨の和風サラダ 味噌汁(しめじ・ほうれん草)	海老・鱈・野菜の天麩羅 大豆とさつま揚げの煮物 若布と胡瓜のなめたけ和え 味噌汁(里芋・白菜)	エネルギー 1633kcal 蛋白質 72.7g 脂質 41.1g 塩分 7.9g
	エネルギー389kcal / 蛋白質16.5g 脂質5.4g / 塩分2.2g	エネルギー642kcal / 蛋白質33.1g 脂質24.6g / 塩分2.7g	エネルギー502kcal / 蛋白質23.1g 脂質11.1g / 塩分2.7g	
25日 (月)	アカウオの生姜醤油焼き 卵の花の白味噌煮 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(椎茸・キャベツ)	八丁味噌の肉味噌のせ 冷やうどん 絹厚揚げのすき煮風 わらび餅	鰯の揚げ焼き 山菜あんかけ 切り干し大根と豚肉の煮物 インゲンとえのきの生姜酢和え 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1712kcal 蛋白質 87.8g 脂質 48.9g 塩分 7.1g
	エネルギー422kcal / 蛋白質21.3g 脂質5.9g / 塩分1.9g	エネルギー801kcal / 蛋白質35.4g 脂質33.2g / 塩分2.9g	エネルギー489kcal / 蛋白質31.1g 脂質9.9g / 塩分2.7g	
26日 (火)	冷奴 しそ昆布と貝割れのせ じゃがいものおかか煮 もやしとほうれん草の辛子和え 味噌汁(しめじ・えのき)	★【紫外線対策メニュー】★ 鮭の味噌マヨネーズ焼き なます添え 南瓜の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(小松菜・玉葱)	和風煮込みハンバーグ 彩り野菜添え 梅と貝割れの和風スパゲティサラダ キャベツと若布の柚子胡椒和え 味噌汁(大根・油揚げ)	エネルギー 1626kcal 蛋白質 70.4g 脂質 44.3g 塩分 7.7g
	エネルギー392kcal / 蛋白質15.4g 脂質4.9g / 塩分2.1g	エネルギー563kcal / 蛋白質26.0g 脂質19.9g / 塩分2.0g	エネルギー671kcal / 蛋白質29.0g 脂質19.5g / 塩分3.6g	
27日 (水)	絹厚揚げのおろし煮 ひじきの煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁(白菜・玉葱)	4種のミックスサンドイッチ トマトとブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ ドリンクサーブ	サワラの粕漬け焼き キャベツのあちら漬添え 肉じゃが 小松菜と海苔のわさび和え 味噌汁(オクラ・えのき)	エネルギー 1857kcal 蛋白質 74.9g 脂質 62.5g 塩分 9.2g
	エネルギー387kcal / 蛋白質11.7g 脂質7.7g / 塩分1.6g	エネルギー895kcal / 蛋白質33.9g 脂質41.1g / 塩分5.2g	エネルギー575kcal / 蛋白質29.3g 脂質13.7g / 塩分2.4g	
28日 (木)	メバルの煮付け 白菜とえのきの煮物 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	ミックスフライ (海老フライ・メンチカツ・カニクリームコロッケ) 小松菜とイカの煮物 牛蒡と人参の胡麻和え 味噌汁(玉葱・椎茸)	豚肉とアスパラガスの生姜焼き さつまいものレモン煮 オクラと大根のゆかり和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1723kcal 蛋白質 67.7g 脂質 49.3g 塩分 7.2g
	エネルギー429kcal / 蛋白質21.6g 脂質6.4g / 塩分2.0g	エネルギー706kcal / 蛋白質22.2g 脂質29.9g / 塩分2.6g	エネルギー588kcal / 蛋白質23.9g 脂質17.0g / 塩分2.6g	
29日 (金)	板わさと厚焼き卵 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(玉葱・キャベツ)	アジの香り味噌焼き 大根おろし添え わらびと筍の煮物 もずくと長いもの酢の物 味噌汁(白菜・しめじ)	★【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 和風わさびソース添え グリーンサラダ フルーツ(メロン) 空豆と浅利のコンソメスープ	エネルギー 1479kcal / 1555kcal 蛋白質 78.2g / 73.5g 脂質 31.9g / 43.9g 塩分 8.2g / 8.3g
	エネルギー461kcal / 蛋白質21.0g 脂質9.2g / 塩分3.1g	エネルギー443kcal / 蛋白質25.8g 脂質6.7g / 塩分2.4g	エネルギー575kcal / 蛋白質31.4g 脂質16.0g / 塩分2.7g	エネルギー651kcal / 蛋白質26.7g 脂質28.0g / 塩分2.8g
30日 (土)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 大根の煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 味噌汁(えのき・椎茸)	鶏肉の山椒照り焼き がんもどきのこの煮物 漬物 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	お造り盛り合わせ(マグロ・サワラ・カツオ) 炒り鶏 梅とろろ 赤だし味噌汁(キャベツ・油揚げ)	エネルギー 1465kcal 蛋白質 79.1g 脂質 37.6g 塩分 6.2g
	エネルギー400kcal / 蛋白質14.6g 脂質6.1g / 塩分2.2g	エネルギー569kcal / 蛋白質30.7g 脂質21.7g / 塩分2.4g	エネルギー496kcal / 蛋白質33.8g 脂質9.8g / 塩分1.6g	
31日 (日)	サワラの塩焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し 野沢菜大根おろし 味噌汁(もやし・玉葱)	中華3種盛り合わせ (春巻き・海老チリ・海鮮焼売) 青梗菜の中華五目煮 焼き茄子の中華和え 若布の中華スープ	イワシの煮付け 大根と蓮根の葱味噌炒め 白菜の甘酢生姜和え 味噌汁(えのき・豆腐)	エネルギー 1604kcal 蛋白質 81.9g 脂質 43.0g 塩分 7.7g
	エネルギー410kcal / 蛋白質21.5g 脂質8.8g / 塩分1.8g	エネルギー569kcal / 蛋白質23.3g 脂質15.5g / 塩分3.1g	エネルギー625kcal / 蛋白質37.1g 脂質18.7g / 塩分2.8g	

* 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。