

献立表

2026年10月11日～10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	通常	選択
11日 (日)	おでん盛り合わせ レンコンの金平 キャベツのゆかり和え みそ汁(豆腐) ご飯180g	じゃが芋とツナのチーズ焼き ボイル野菜(胡瓜) フルーチェ(もも) トースト(5枚切)	秩父名物 豚みそ丼(ご飯180g) 里芋の柚子煮 小松菜のお浸し 清まし汁(ちくわ)	ブリ大根 青梗菜の信田煮 玉子豆腐 みそ汁(南瓜) ご飯180g		
	エネルギー=490kcal たんばく質=17g 脂質=11.8g 炭水化物=79.5g 食塩相当量=1.5g	エネルギー=348kcal たんばく質=13g 脂質=9.1g 炭水化物=57.1g 食塩相当量=1.1g	エネルギー=671kcal たんばく質=29g 脂質=22.8g 炭水化物=86.9g 食塩相当量=2.9g	エネルギー=674kcal たんばく質=32g 脂質=21.7g 炭水化物=92.6g 食塩相当量=2.3g		
12日 (月)	厚揚げの卸し煮 ひじきの煮物 インゲンのくるみお和え 茸雑炊	ハム入りスクランブルエッグ ミックスサラダ(マカロニ) レーズンパン(2個)	サバのカレームニエル 添えの生野菜(キャベツ) 白菜とベーコンの洋風煮 みかんゼリー トマトスープ ご飯180g	エビチリ・肉焼売・ニラ玉の中華三種盛り 海藻サラダ 木耳ともやしのナムル 中華スープ ご飯180g		
	エネルギー=422kcal たんばく質=17g 脂質=17.8g 炭水化物=50.3g 食塩相当量=1.6g	エネルギー=461kcal たんばく質=18g 脂質=20.7g 炭水化物=54.9g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=700kcal たんばく質=24g 脂質=30.7g 炭水化物=96.9g 食塩相当量=2.9g	エネルギー=669kcal たんばく質=23g 脂質=23.6g 炭水化物=93.3g 食塩相当量=2.5g		
13日 (火)	出し巻き 白花煮豆 カニカマの酢の物 みそ汁(小松菜) ご飯180g	ミートボール ボイル野菜(カイワレ) カニカマサラダ トースト(5枚切)	【発酵食品メニュー】 鶏肉と野菜のこうじ蒸し 切干大根と納豆のお和え物 バナナヨーグルト みそ汁(エノキ/花麴) ご飯180g	ネギトロ丼(ご飯180g) おぼろ豆腐 レンコンと胡瓜の明太マヨ和え みそ汁(しめじ/巻き麴)		
	エネルギー=502kcal たんばく質=21g 脂質=10.4g 炭水化物=82.5g 食塩相当量=2.6g	エネルギー=324kcal たんばく質=14g 脂質=10.8g 炭水化物=45.6g 食塩相当量=2.2g	エネルギー=709kcal たんばく質=32g 脂質=23.3g 炭水化物=97.1g 食塩相当量=2.3g	エネルギー=565kcal たんばく質=28g 脂質=15.7g 炭水化物=78.1g 食塩相当量=2.7g		
14日 (水)	鶏団子と野菜の煮物 卵の花煮 ごぼうサラダ みそ汁(大根) ご飯180g	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)	ホッケの塩焼き サケおにぎりと焼きおにぎり 筍とずいきの煮物 なめこと胡瓜の酢の物 そうめんのみそ汁	【お勧めメニュー】 スペアリブのマーマレードソース煮込み 「※ケア食堂:スペアリブ➡豚バラ肉」 温野菜(人参/ブロッコリー/コーン) 冬瓜と鶏肉の煮物 キャベツとハムの青じそ和え オニオンスープ ご飯180g		
	エネルギー=517kcal たんばく質=16g 脂質=12.5g 炭水化物=87.7g 食塩相当量=1.8g	エネルギー=391kcal たんばく質=12g 脂質=17.3g 炭水化物=52.9g 食塩相当量=1.8g	エネルギー=475kcal たんばく質=27g 脂質=8.7g 炭水化物=75.9g 食塩相当量=2.9g	エネルギー=787kcal たんばく質=24g 脂質=37.2g 炭水化物=92.0g 食塩相当量=2.7g		
15日 (木)	カレイの照り焼き 精進煮 もやしのごま和え みそ汁(玉ねぎ) ご飯180g	ホットケーキ レタスの彩りサラダ(ハム/玉子)	しょうゆチャーシュー麺 カリフラワーのカレーマリネ フルーツ杏仁豆腐	【誕生日メニュー】 海鮮大茶碗蒸し 芋煮 ほうれん草とエノキのお浸し みそ汁(白菜/若布) 赤飯180g		
	エネルギー=473kcal たんばく質=24g 脂質=7.0g 炭水化物=79.3g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=284kcal たんばく質=12g 脂質=8.4g 炭水化物=43.4g 食塩相当量=0.9g	エネルギー=515kcal たんばく質=28g 脂質=11.2g 炭水化物=83.1g 食塩相当量=4.0g	エネルギー=606kcal たんばく質=35g 脂質=18.8g 炭水化物=78.5g 食塩相当量=2.7g		
16日 (金)	野菜炒め 五目煮豆 マカロニサラダ みそ汁(若布) ご飯180g	コーングラタン ボイル野菜(カイワレ) マカロニサラダ ロールパン(2個)	【秋の味覚一皿盛りと豚汁】 アカウオの粕漬け焼き 鶏の照り焼き 添え(厚焼き玉子) エビ入り湯葉巻き 南瓜とさつま芋の煮物 パプリカのマリネ インゲンのごま和え 豚汁 栗ご飯180g	一口ヒレカツとエビカツ 添えの生野菜(キャベツ) レンコンとこんにゃくの煮物 春菊と焼揚げのお浸し みそ汁(茄子) みそ汁(大根/若布) ご飯180g		
	エネルギー=550kcal たんばく質=17g 脂質=16.3g 炭水化物=87.3g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=368kcal たんばく質=12g 脂質=11.5g 炭水化物=59.2g 食塩相当量=1.6g	エネルギー=714kcal たんばく質=30g 脂質=24.2g 炭水化物=98.5g 食塩相当量=2.8g	エネルギー=695kcal たんばく質=25g 脂質=20.8g 炭水化物=102.8g 食塩相当量=2.5g		
17日 (土)	豆腐の玉子あん ピーマンの煮物 豆苗と若布のポン酢和え みそ汁(キャベツ) ご飯180g	玉子トースト ミックスサラダ(ツナ)	たっぷり茸のハヤシライス(ご飯180g) シーフードサラダ メロンゼリー	サワラの柚子みそ焼き 魚の添え(ちくわの磯辺揚げ) 春雨の中華煮 青梗菜のピーナッツ和え 清まし汁(はんぺん) ご飯180g		
	エネルギー=486kcal たんばく質=17g 脂質=9.0g 炭水化物=83.6g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=427kcal たんばく質=17g 脂質=24.0g 炭水化物=39.8g 食塩相当量=2.1g	エネルギー=735kcal たんばく質=23g 脂質=23.7g 炭水化物=111.9g 食塩相当量=2.6g	エネルギー=626kcal たんばく質=28g 脂質=17.7g 炭水化物=87.6g 食塩相当量=2.2g		
18日 (日)	サケの照り焼き 大根の煮物 白菜とハムのマヨ和え みそ汁(なめこ) ご飯180g	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)	【たんばく質たっぷりメニュー】 笹身チーズフライとホタテ風味フライ 添えの生野菜(キャベツ) 高野の玉づめ ブロッコリーのかか和え みそ汁(玉ねぎ/若布) ご飯180g	ロールキャベツのトマト煮込み さつま芋とちくわの煮物 ミックスビーンズのマリネ フルーツ盛り合わせ(オレンジ/シードレス) ご飯180g		
	エネルギー=499kcal たんばく質=21g 脂質=13.9g 炭水化物=73.8g 食塩相当量=1.8g	エネルギー=385kcal たんばく質=15g 脂質=12.0g 炭水化物=59.3g 食塩相当量=1.5g	エネルギー=695kcal たんばく質=28g 脂質=20.7g 炭水化物=98.9g 食塩相当量=2.6g	エネルギー=661kcal たんばく質=23g 脂質=11.6g 炭水化物=118.7g 食塩相当量=2.3g		
19日 (月)	温泉玉子の茸あん 里芋の煮ころがし 青菜のお浸し みそ汁(巻き麴) ご飯180g	エビ焼売 ミックスサラダ(玉子) レーズンパン(2個)	茨城名物 つけけんちんそば オクラと胡瓜の梅肉和え 抹茶水ようかん	タイのかぶら蒸し 茄子のそぼろ煮 玉子の酢の物 みそ汁(豆腐/焼き麴) ご飯180g		
	エネルギー=447kcal たんばく質=16g 脂質=6.2g 炭水化物=83.6g 食塩相当量=1.9g	エネルギー=342kcal たんばく質=14g 脂質=9.5g 炭水化物=53.1g 食塩相当量=1.4g	エネルギー=555kcal たんばく質=21g 脂質=14.3g 炭水化物=88.6g 食塩相当量=2.4g	エネルギー=605kcal たんばく質=30g 脂質=16.0g 炭水化物=86.0g 食塩相当量=1.9g		
20日 (火)	野菜ハンバーグ しらたきの煮物 さつま芋サラダ みそ汁(青梗菜) 玉子粥220g	野菜ハンバーグ ボイル野菜(カイワレ) さつま芋サラダ トースト(5枚切)	イワシの生姜煮 炒り豆腐 くらげの酢の物 みそ汁(じゃがいも) ひじきの炊き込みご飯180g	博多名物 鶏の水炊き 卸しポン酢 長芋と椎茸の煮物 モロヘイヤのお浸し きなこわらび餅 ご飯180g	【うな重御膳 2,200円】 うな重(ご飯250g) 長芋と椎茸の煮物 モロヘイヤのお浸し 奈良漬 清まし汁(湯葉)	
	エネルギー=357kcal たんばく質=15g 脂質=12.6g 炭水化物=49.8g 食塩相当量=2.6g	エネルギー=314kcal たんばく質=14g 脂質=11.2g 炭水化物=42.0g 食塩相当量=2.0g	エネルギー=655kcal たんばく質=31g 脂質=26.3g 炭水化物=71.3g 食塩相当量=3.1g	エネルギー=660kcal たんばく質=29g 脂質=17.0g 炭水化物=99.4g 食塩相当量=1.6g	エネルギー=940kcal たんばく質=47g 脂質=33.8g 炭水化物=112.9g 食塩相当量=4.0g	

*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。