

8 月 予 定 献 立 表

令和7年8月21日～令和7年8月31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
21日 (木)	板わさと厚焼き卵 炒り豆腐 インゲンの生姜和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 小松菜とえのきの胡麻和え 味噌汁(しめじ・大根)	金目鯛の塩焼き 大根おろし添え 焼き麩とほうれん草の卵とじ 胡瓜と若布の酢味噌和え 味噌汁(厚揚げ・白菜)	エネルギー 1506kcal 蛋白質 73.7g 脂質 40.3g 塩分 7.9g
	エネルギー457kcal / 蛋白質20.3g 脂質9.2g / 塩分3.0g	エネルギー578kcal / 蛋白質27.3g 脂質19.0g / 塩分2.8g	エネルギー471kcal / 蛋白質26.1g 脂質12.1g / 塩分2.1g	
22日 (金)	赤魚の生姜醤油焼き 干びょうの煮物 野沢菜大根おろし 味噌汁(玉葱・大根)	浅蜆のしぐれ煮のせ冷やしうどん 稲荷寿司 わらび餅 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー593kcal / 蛋白質24.3g 脂質5.4g / 塩分4.1g	豚肉の中華柔らか煮 筍と春雨の白湯煮 白菜とザーサイの和え物 コーンと卵の中華スープ	エネルギー 1593kcal 蛋白質 74.0g 脂質 31.2g 塩分 9.0g
	エネルギー371kcal / 蛋白質18.5g 脂質3.4g / 塩分1.7g		エネルギー629kcal / 蛋白質31.2g 脂質22.4g / 塩分3.2g	
23日 (土)	冷奴 ツナと大葉のせ ひじきの煮物 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(しめじ・もやし)	鶏肉の竜田揚げ おろしだれ添え インゲンとしめじの煮物 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	★【二十四節気 処暑献立】★ 冷やしめしめん 名古屋名物 天むす(海老天おにぎり) 茄子の八丁味噌煮 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー626kcal / 蛋白質31.1g 脂質8.4g / 塩分4.0g	エネルギー 1714kcal 蛋白質 77.2g 脂質 42.9g 塩分 8.8g
	エネルギー390kcal / 蛋白質17.1g 脂質5.1g / 塩分1.6g	エネルギー698kcal / 蛋白質29.0g 脂質27.3g / 塩分3.2g		
24日 (日)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 白菜の味噌煮 オクラのお浸し 味噌汁(大根・玉葱)	銀ひらすの照り焼き なます添え がんもと野菜の煮物 キャベツとコーンのおかか和え 味噌汁(巻き麩・若布)	ローストビーフと彩り野菜サラダ 和風わさびソース添え ゴーヤチャンプルー 味噌汁(白菜・厚揚げ)	エネルギー 1418kcal 蛋白質 70.7g 脂質 36.3g 塩分 7.4g
	エネルギー408kcal / 蛋白質14.1g 脂質5.1g / 塩分2.8g	エネルギー494kcal / 蛋白質29.1g 脂質12.6g / 塩分2.3g	エネルギー516kcal / 蛋白質27.5g 脂質18.6g / 塩分2.3g	
25日 (月)	玉葱天のオーブン焼き 厚揚げときのこの煮物 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(牛蒡・キャベツ)	甘辛肉味噌のせ冷やし中華麺 海鮮大焼売 杏仁豆腐	鰯の粕漬け焼き たたき胡瓜添え 大豆とこんにやくの煮物 ほうれん草と油揚げの辛子和え 味噌汁(大根・えのき)	エネルギー 1575kcal 蛋白質 71.7g 脂質 40.5g 塩分 7.4g
	エネルギー385kcal / 蛋白質13.5g 脂質6.3g / 塩分1.8g	エネルギー688kcal / 蛋白質29.9g 脂質23.1g / 塩分2.9g	エネルギー502kcal / 蛋白質28.3g 脂質11.1g / 塩分2.7g	
26日 (火)	三角揚げのおでん風 里芋の煮物 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(豆腐・白菜)	★【シンプル献立:焼き魚定食】★ サーモンの塩焼き 大根おろし添え 南瓜の煮物 枝豆と塩昆布の白和え 赤だし味噌汁(なめこ・椎茸) エネルギー502kcal / 蛋白質26.6g 脂質13.5g / 塩分1.8g	豚ロースの醤油麹焼き 切り干し大根とさつま揚げの煮物 オクラとインゲンのピーナッツ和え 味噌汁(里芋・玉葱)	エネルギー 1486kcal 蛋白質 65.4g 脂質 43.6g 塩分 6.4g
	エネルギー410kcal / 蛋白質11.5g 脂質8.7g / 塩分2.2g		エネルギー574kcal / 蛋白質27.3g 脂質21.4g / 塩分2.4g	
27日 (水)	鰯の照り焼き 卵の花の白味噌煮 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(白菜・えのき)	ピザトーストとレモンクリームパイ カニカマと大根のサラダ カスタードプリン ドリンクサービス	カジキマグロの生姜煮付け きんぴら牛蒡 胡瓜と白菜の梅昆布和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	エネルギー 1833kcal 蛋白質 79.5g 脂質 61.2g 塩分 7.7g
	エネルギー420kcal / 蛋白質22.0g 脂質4.4g / 塩分1.8g	エネルギー820kcal / 蛋白質25.4g 脂質39.4g / 塩分3.1g	エネルギー593kcal / 蛋白質32.1g 脂質17.4g / 塩分2.8g	
28日 (木)	温泉卵 とろろと青さ海苔のせ 大根の煮物 もやしとほうれん草の辛子和え 味噌汁(厚揚げ・玉葱)	チキンカツ 焙煎胡麻だれ添え マカロニサラダ カレー風味 味噌汁(しめじ・大根)	★【シンプル献立:お造り定食】★ 鰹・サーモン・甘海老のお造り 肉じゃが 漬物 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー483kcal / 蛋白質28.6g 脂質10.3g / 塩分1.9g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 86.2g 脂質 39.1g 塩分 6.7g
	エネルギー440kcal / 蛋白質17.2g 脂質9.9g / 塩分2.0g	エネルギー628kcal / 蛋白質40.4g 脂質18.9g / 塩分2.8g		
29日 (金)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん ほうれん草と油揚げの煮浸し 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(椎茸・キャベツ)	★【五法で野菜350g】★ 大葉香る！和風あんかけハンバーグ 南瓜のそぼろ煮 シャキシャキ4色ナムル 揚げ茄子の味噌汁	★【みっかび牛サーロインステーキ 1,980円】★ 《通常食》 白身魚のソテー フレッシュトマトソース添え グリーンサラダ コーンクリームスープ 《特別食 1,980円》 みっかび牛 サーロインステーキ フレッシュトマトソース添え グリーンサラダ フルーツ(バイン・マンゴー) コーンクリームスープ エネルギー714kcal / 蛋白質30.4g 脂質23.2g / 塩分2.7g エネルギー929kcal / 蛋白質23.1g 脂質50.8g / 塩分2.7g	エネルギー 1675kcal/ 1890kcal 蛋白質 72.3g/65.0g 脂質 39.3g/66.9g 塩分 8.7g/8.7g
	エネルギー376kcal / 蛋白質17.9g 脂質4.3g / 塩分2.6g	エネルギー585kcal / 蛋白質24.0g 脂質11.8g / 塩分3.4g		
30日 (土)	冷奴 わさび漬けのせ 五目野菜の卵とじ カリフラワーとコーンの胡麻和え 味噌汁(えのき・厚揚げ)	鯖の梅おろし煮 白菜と油揚げの煮物 春雨の酢の物 味噌汁(生海苔・花麩)	回鍋肉(豚肉とキャベツの中華味噌炒め) ニラときくらげの中華煮 茄子とオクラの中華甘酢和え 豆腐と若布の中華スープ	エネルギー 1639kcal 蛋白質 70.6g 脂質 52.9g 塩分 7.1g
	エネルギー416kcal / 蛋白質17.5g 脂質8.5g / 塩分2.3g	エネルギー729kcal / 蛋白質28.2g 脂質30.7g / 塩分3.0g	エネルギー494kcal / 蛋白質24.9g 脂質13.7g / 塩分2.8g	
31日 (日)	鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(もやし・大根)	海老フライとししもフライ タルタルソース添え 糸昆布と白滝の煮物 味噌汁(小松菜・しめじ)	鰯の味噌漬け焼き 白菜の塩昆布和え添え 里芋と牛蒡の煮物 大根と貝割れのわさび酢和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	エネルギー 1500kcal 蛋白質 72.9g 脂質 38.1g 塩分 7.0g
	エネルギー409kcal / 蛋白質22.7g 脂質8.9g / 塩分1.8g	エネルギー661kcal / 蛋白質22.0g 脂質26.5g / 塩分2.8g	エネルギー430kcal / 蛋白質28.2g 脂質2.7g / 塩分2.4g	

* 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。