

8 月 予 定 献 立 表

令和8年8月1日～令和8年8月10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
1日 (土)	肉団子と大根の旨煮 高野豆腐の卵とじ 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(白菜・しめじ)	アジの塩焼き 大根おろし添え 筑前煮 ほうれん草と人参の白和え 味噌汁(玉葱・油揚げ)	牛肉と大葉のバター醤油炒め キャベツと厚揚げの煮物 糸昆布と玉葱のわさび酢和え 味噌汁(大根・えのき)	エネルギー 1483kcal 蛋白質 69.2g 脂質 43.0g 塩分 6.6g
	エネルギー414kcal / 蛋白質17.0g 脂質8.1g / 塩分2.3g	エネルギー445kcal / 蛋白質26.3g 脂質7.4g / 塩分2.1g	エネルギー624kcal / 蛋白質25.9g 脂質27.5g / 塩分2.2g	
2日 (日)	冷奴 大和芋とろろと塩昆布のせ 白滝ときくらげの煮物 インゲンのおかか和え 味噌汁(えのき・玉葱)	柔らか蒸し鶏 香味中華たれ添え 蓮根と卵のチリソース炒め キャベツと若布の中華胡麻和え 春雨の中華スープ	★【納涼祭 屋台風メニュー 1,540円】★ 屋台風ソース焼きそば 鰻の太巻き寿司 焼き鳥 たこ焼き 蒸しとうもろこし 枝豆 スイカ マンゴーわらび餅	エネルギー 1998kcal 蛋白質 105.8g 脂質 57.8g 塩分 8.9g
	エネルギー398kcal / 蛋白質15.5g 脂質6.2g / 塩分1.6g	エネルギー557kcal / 蛋白質38.4g 脂質11.5g / 塩分2.2g	エネルギー1043kcal / 蛋白質51.9g 脂質40.1g / 塩分4.6g	
3日 (月)	子持ちシシヤモ ほうれん草とえのきの煮浸し 大根と胡瓜のしそ昆布和え 味噌汁(厚揚げ・白菜)	きつねとためきの冷やしうどん 里芋と豚肉の煮物 ミニ今川焼き	夢やまびこポークステーキ マーメイドソース添え スパゲティサラダ カレー風味 小松菜と人参のピーナッツ和え 味噌汁(キャベツ・大根)	エネルギー 1511kcal 蛋白質 57.6g 脂質 37.4g 塩分 8.3g
	エネルギー360kcal / 蛋白質13.9g 脂質6.4g / 塩分1.8g	エネルギー513kcal / 蛋白質16.3g 脂質7.0g / 塩分3.3g	エネルギー638kcal / 蛋白質27.4g 脂質24.0g / 塩分3.2g	
4日 (火)	ロールキャベツの和風煮込み 大根の炒め煮 カリフラワーと枝豆の柚子和え 味噌汁(椎茸・玉葱)	★【栄養の日メニュー】★ 麦ご飯 イワシの酢醤油焼き 厚焼き卵添え 車麩と根菜の煮物 青さどろろ 赤だし味噌汁(茄子・若布)	国産豚肉のしゃぶしゃぶ トマトとオクラのさっぱりたれ添え ひじきとさつま揚げの煮物 漬物 味噌汁(ほうれん草・えのき)	エネルギー 1689kcal 蛋白質 87.2g 脂質 47.6g 塩分 8.4g
	エネルギー414kcal / 蛋白質15.7g 脂質8.4g / 塩分2.0g	エネルギー749kcal / 蛋白質47.0g 脂質22.0g / 塩分2.7g	エネルギー526kcal / 蛋白質24.5g 脂質17.2g / 塩分3.7g	
5日 (水)	ホッケの塩焼き 五目大豆 なめたけ大根おろし 味噌汁(もやし・油揚げ)	白身フライサンドと ハニートースフレンチトースト カニカマと大根のサラダ レモネードゼリー ドリンクサービス	キンメダイの煮付け 白菜のそぼろ煮 ほうれん草とえのきのポン酢和え 味噌汁(牛蒡・大根)	エネルギー 1792kcal 蛋白質 89.5g 脂質 53.9g 塩分 7.6g
	エネルギー398kcal / 蛋白質22.1g 脂質6.8g / 塩分2.0g	エネルギー855kcal / 蛋白質36.9g 脂質34.1g / 塩分3.2g	エネルギー539kcal / 蛋白質30.5g 脂質13.0g / 塩分2.4g	
6日 (木)	豆腐ハンバーグの照り焼き 糸昆布の煮物 もやしと人参の甘酢和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	彩り夏野菜のハヤシライス ミモザサラダ 福神漬けとらっきょう漬け りんごヨーグルト	★【夕涼み和膳 2,200円】★ 《通常食》 《特別食 2,200円》 新生姜とイカの炊き込みご飯 新生姜とイカの炊き込みご飯 メダイの幽庵焼き 枝豆添え 鮎と夏野菜の唐揚げ 冬瓜の煮物 抹茶塩添え モロヘイヤとなめこのお浸し お造り3種盛り 沢煮椀 (カツオ・サーモン・タイ) 胡麻豆腐と旬菜の冷やし鉢 モロヘイヤとなめこのお浸し 沢煮椀	エネルギー 1708kcal/ 1930kcal 蛋白質 78.3g/88.9g 脂質 39.8g/53.2g 塩分 7.6g/8.2g
	エネルギー425kcal / 蛋白質14.5g 脂質7.3g / 塩分2.9g	エネルギー718kcal / 蛋白質27.5g 脂質16.9g / 塩分3.2g	エネルギー565kcal / 蛋白質36.3g 脂質15.6g / 塩分2.4g	エネルギー787kcal / 蛋白質46.9g 脂質29.0g / 塩分3.0g
7日 (金)	黄金カレイの煮付け 卵の花の煮物 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(大根・えのき)	鶏肉のおかき衣揚げ 切り干し大根と竹輪の煮物 もずくと胡瓜の酢の物 味噌汁(豆腐・若布)	★【二十四節気 立秋献立】★ 福井県名物 越前おろしそば 焼き鯖寿司 がんもと野菜の煮物 水まんじゅう	エネルギー 1895kcal 蛋白質 83.2g 脂質 52.0g 塩分 7.1g
	エネルギー421kcal / 蛋白質25.2g 脂質4.8g / 塩分2.6g	エネルギー772kcal / 蛋白質33.0g 脂質31.0g / 塩分2.0g	エネルギー702kcal / 蛋白質25.0g 脂質16.2g / 塩分2.5g	
8日 (土)	ひじき豆腐のオープン焼き ずいきの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(玉葱・椎茸)	サワラの味噌漬け焼き 豆腐田楽添え 南瓜の煮物 漬物 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ローストビーフ オニオンペッパーソース添え 大根とこんにゃくの赤だし味噌煮 オクラとチーズのおかか和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1571kcal 蛋白質 72.0g 脂質 45.8g 塩分 8.8g
	エネルギー482kcal / 蛋白質15.7g 脂質16.0g / 塩分2.3g	エネルギー588kcal / 蛋白質29.6g 脂質13.9g / 塩分3.2g	エネルギー531kcal / 蛋白質26.7g 脂質15.9g / 塩分3.3g	
9日 (日)	野菜天の生姜風味煮 じゃがいもとコーンの煮物 キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(牛蒡・大根)	★【よく噛んでたんばく質補給メニュー】★ 夏野菜酢豚 切り干し大根と胡瓜のしそ昆布和え ブルーベリーパンナコッタ 冬瓜ともち麦の中華スープ	タチウオの塩焼き 大根おろし添え 厚揚げとときのこの煮物 ほうれん草ともやしの胡麻和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1740kcal 蛋白質 59.1g 脂質 55.6g 塩分 6.8g
	エネルギー378kcal / 蛋白質11.0g 脂質2.9g / 塩分2.2g	エネルギー829kcal / 蛋白質25.7g 脂質32.4g / 塩分2.9g	エネルギー533kcal / 蛋白質22.4g 脂質20.3g / 塩分1.7g	
10日 (月)	白身魚の味噌醤油焼き 冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁(豆腐・油揚げ)	たっぷり野菜の五目タンメン ツナと海藻のサラダ 杏仁豆腐	海老・穴子・夏野菜の天麩羅 卵豆腐 ひじきと大豆の梅和え 味噌汁(白菜・玉葱)	エネルギー 1548kcal 蛋白質 65.8g 脂質 41.7g 塩分 8.6g
	エネルギー381kcal / 蛋白質19.8g 脂質4.3g / 塩分1.8g	エネルギー646kcal / 蛋白質23.0g 脂質21.7g / 塩分4.4g	エネルギー521kcal / 蛋白質23.0g 脂質15.7g / 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7.3gです。

* 献立によってカロリーが高い場合がありますが、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。