

4 月 予 定 献 立 表

令和7年4月11日～令和7年4月20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 |
|------------|---|---|---|---|
| 11日 (金) | さつま揚げの生姜風味煮 白滝の五目炒め煮 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(しめじ・牛蒡) | ★【照り焼き&乳和食で減塩メニュー】★ 鶏つくねの照り焼き 南瓜のミルクいとこ煮 若布と胡瓜の生姜酢和え 粕汁 | 彩り春野菜のシーフードカレー グリーンサラダ 福神漬けとらっきょう漬け パインアップルヨーグルト | エネルギー 1837kcal 蛋白質 88.6g 脂質 39.7g 塩分 7.9g |
| | エネルギー404kcal / 蛋白質16.4g 脂質5.5g / 塩分2.8g | エネルギー781kcal / 蛋白質42.6g 脂質24.0g / 塩分1.4g | エネルギー652kcal / 蛋白質29.6g 脂質10.2g / 塩分3.7g | |
| 12日 (土) | 湯豆腐 梅鱈のせ ほうれん草の卵とじ 胡瓜のわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(白菜・大根) | 白身魚のソテー マスタードソース ブロッコリーとハムのポテトサラダ 蓮根とパプリカのマリネ コンソメスープ | 豚肉とさつまいものバター醤油炒め ずいきと厚揚げの煮物 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(キャベツ・えのき) | エネルギー 1585kcal 蛋白質 69.7g 脂質 44.1g 塩分 6.7g |
| | エネルギー372kcal / 蛋白質15.3g 脂質6.1g / 塩分2.4g | エネルギー630kcal / 蛋白質28.8g 脂質20.1g / 塩分2.0g | エネルギー588kcal / 蛋白質25.6g 脂質17.9g / 塩分2.3g | |
| 13日 (日) | 鱈の幽庵焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(豆腐・しめじ) | 鶏肉の塩麹焼き ひじきときのこの煮物 キャベツと胡瓜の酢味噌和え 味噌汁(大根・油揚げ) | 金目鯛の煮付け 菜の花とえのきの煮浸し 長いもときくらげのわさび和え 味噌汁(里芋・玉葱) | エネルギー 1499kcal 蛋白質 79.1g 脂質 35.8g 塩分 7.6g |
| | エネルギー458kcal / 蛋白質20.1g 脂質4.2g / 塩分2.1g | エネルギー592kcal / 蛋白質29.3g 脂質20.2g / 塩分3.0g | エネルギー535kcal / 蛋白質29.7g 脂質11.4g / 塩分2.5g | |
| 14日 (月) | 甘酢肉団子と厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 大根のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(えのき・牛蒡) | 温かそば 天麩羅盛り合わせ (海老・さつまいも・蓮根・ピーマン) 抹茶水ようかん カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 | ★【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 筑前煮 ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(豆腐・若布) | エネルギー 1484kcal 蛋白質 64.2g 脂質 31.5g 塩分 8.8g |
| | エネルギー372kcal / 蛋白質15.9g 脂質10.3g / 塩分2.6g | エネルギー535kcal / 蛋白質21.7g 脂質7.8g / 塩分4.2g | エネルギー491kcal / 蛋白質26.6g 脂質13.4g / 塩分2.0g | |
| 15日 (火) | 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ じゃがいものおかか煮 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(もやし・えのき) | ★【シンプル献立:豚カツ定食】★ ロース豚カツ スパゲティサラダ 漬物 味噌汁(牛蒡・しめじ) | ★【晩春お造り盛り合わせ 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の幽庵焼き 枝豆添え 里芋の煮物 春菊の胡麻和え 味噌汁(なめこ・若布) | エネルギー 1877kcal / 1988kcal 蛋白質 80.0g/91.7g 脂質 70.7g/79.0g 塩分 8.0g/7.5g |
| | エネルギー429kcal / 蛋白質14.2g 脂質4.8g / 塩分2.6g | エネルギー959kcal / 蛋白質35.8g 脂質55.8g / 塩分3.0g | エネルギー489kcal 蛋白質30.0g 脂質10.1g / 塩分2.4g | エネルギー600kcal 蛋白質41.7g 脂質18.4g / 塩分1.9g |
| 16日 (水) | 鱈の塩焼き がんもの含め煮 人参と玉葱のポン酢和え 梅干し 味噌汁(大根・キャベツ) | コッペパンときなこロール 新じゃがいものクリームグラタン 春大根とカニカマのサラダ ドリンクサービス | 牛焼き肉と野菜炒め 高野豆腐と椎茸の含め煮 めかぶと胡瓜の酢の物 味噌汁(巻き麩・若布) | エネルギー 1659kcal 蛋白質 85.5g 脂質 49.2g 塩分 7.3g |
| | エネルギー399kcal / 蛋白質21.4g 脂質7.3g / 塩分2.1g | エネルギー758kcal / 蛋白質36.8g 脂質29.5g / 塩分3.0g | エネルギー502kcal / 蛋白質27.3g 脂質12.4g / 塩分2.2g | |
| 17日 (木) | 丸はんぺんと大根と卵のおでん 白菜の煮物 インゲンの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・しめじ) | ★【誕生日祝い膳】★ 初鯉の散らし寿司 筍と蒔と厚揚げの煮物 菜の花の胡麻和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) | ハンバーグのオープン焼き 玉葱ソース 茄子のおかか煮 ひじきと人参の白和え 味噌汁(白菜・牛蒡) | エネルギー 1706kcal 蛋白質 83.3g 脂質 42.5g 塩分 8.3g |
| | エネルギー443kcal / 蛋白質20.9g 脂質9.8g / 塩分2.8g | エネルギー531kcal / 蛋白質34.4g 脂質7.2g / 塩分1.7g | エネルギー732kcal / 蛋白質28.0g 脂質25.5g / 塩分3.8g | |
| 18日 (金) | ひじき豆腐のオープン焼き 糸こんにゃくの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(玉葱・白菜) | スパゲティミートソース じゃがいもと枝豆のサラダ チョコレートプリン | カニ玉 甘酢あんかけ 青梗菜ときくらげの白湯煮 春雨とザーサイの和え 若布の中華スープ | エネルギー 1690kcal 蛋白質 69.0g 脂質 60.0g 塩分 11.0g |
| | エネルギー468kcal / 蛋白質15.4g 脂質15.9g / 塩分2.4g | エネルギー660kcal / 蛋白質27.5g 脂質24.1g / 塩分3.7g | エネルギー562kcal / 蛋白質26.1g 脂質20.0g / 塩分4.9g | |
| 19日 (土) | 鯖の塩焼き 大豆と昆布の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱) | 海老フライ タルタルソース添え おからのそぼろ煮 味噌汁(厚揚げ・えのき) | 鰯の照り焼き 蓮根あちら漬添え 大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草の梅おかか和え 味噌汁(茄子・若布) | エネルギー 1585kcal 蛋白質 72.3g 脂質 47.3g 塩分 8.0g |
| | エネルギー524kcal / 蛋白質20.8g 脂質20.5g / 塩分2.2g | エネルギー616kcal / 蛋白質22.6g 脂質22.5g / 塩分2.2g | エネルギー445kcal / 蛋白質28.9g 脂質4.3g / 塩分3.6g | |
| 20日 (日) | 湯豆腐 山椒なめたけのせ 小松菜と油揚げの煮浸し 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(牛蒡・大根) | 豚ロースの葱塩焼き 里芋の煮ころがし きのこのおろし和え 味噌汁(ほうれん草・厚揚げ) | ★【二十四節気 穀雨献立】★ 春の海鮮細巻き寿司3種盛り(鮪・サーモン・卵) 桜稲荷寿司 白身魚のそぼろ押し寿司 白魚の卵とじ 味噌汁(そうめん・赤板) | エネルギー 1606kcal 蛋白質 80.2g 脂質 36.0g 塩分 8.6g |
| | エネルギー408kcal / 蛋白質16.6g 脂質7.6g / 塩分2.7g | エネルギー526kcal / 蛋白質30.3g 脂質14.6g / 塩分2.5g | エネルギー672kcal / 蛋白質33.3g 脂質13.8g / 塩分3.4g | |

* 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。