

# 2 月 予 定 献 立 表

令和8年2月1日～令和8年2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 (日)	子持ちししゃも 冬瓜の煮物 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(厚揚げ・白菜)	★【まごわ(は)やさしい美味しい北陸料理】★ 鮭の焼き漬け 焼き野菜添え いとこ煮 長寿なます めった汁	国産牛肉のすき焼き風煮 温泉卵 切り干し大根と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁(茄子・小松菜)	エネルギー 1671kcal 蛋白質 73.1g 脂質 59.7g 塩分 5.6g
	エネルギー367kcal / 蛋白質13.3g 脂質7.0g / 塩分1.8g	エネルギー606kcal / 蛋白質28.4g 脂質19.1g / 塩分1.7g	エネルギー698kcal / 蛋白質31.4g 脂質33.6g / 塩分2.1g	
2日 (月)	ひじき豆腐のオープン焼き 大根の炒め煮 インゲンのおかか和え 味噌汁(しめじ・玉葱)	神奈川県名物 サンマーマン (肉野菜あんかけラーメン) 海鮮大焼売 杏仁豆腐 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	真鯛の塩焼き 大根おろし添え がんものそぼろ煮 もやしと大葉の胡麻和え 味噌汁(ほうれん草・えのき)	エネルギー 1625kcal 蛋白質 67.8g 脂質 53.9g 塩分 7.8g
	エネルギー465kcal / 蛋白質14.6g 脂質14.5g / 塩分2.6g	エネルギー656kcal / 蛋白質23.0g 脂質24.6g / 塩分3.2g	エネルギー504kcal / 蛋白質30.2g 脂質14.8g / 塩分2.0g	
3日 (火)	湯豆腐 生海苔あんかけ 白滝ときくらげの煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	★【節分 厄除け献立】★ 麦ご飯 大羽鯛の蒲焼き 柚子おろし添え 筑前煮 落の白酢和え けんちん汁	★【節分 招福献立】★ 七福恵方太巻き寿司 (海老・カニカマ・卵・高野豆腐・干びょう・椎茸・胡瓜) 鮎・サーモン・鰹・穴子の握り寿司 さつまいもの甘辛煮 菜の花の辛子和え 赤だし味噌汁(大豆・大根)	エネルギー 1672kcal 蛋白質 89.9g 脂質 41.7g 塩分 6.2g
	エネルギー370kcal / 蛋白質14.4g 脂質6.2g / 塩分1.4g	エネルギー734kcal / 蛋白質43.0g 脂質25.1g / 塩分1.8g	エネルギー568kcal / 蛋白質32.5g 脂質10.4g / 塩分3.0g	
4日 (水)	太刀魚の味噌醤油焼き ほうれん草とえのきの煮浸し もやしと人参の甘酢和え 味噌汁(牛蒡・白菜)	4種のミックスサンドイッチ グリーンサラダ コーンクリームスープ ドリンクサービス	★【二十四節気 立春献立】★ 寒鰯と冬大根の粕煮 蓮根と鶏肉の甘酢炒め 冬キャベツとえのきのおかか和え 味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1928kcal 蛋白質 83.7g 脂質 66.8g 塩分 9.2g
	エネルギー468kcal / 蛋白質18.7g 脂質14.4g / 塩分1.8g	エネルギー802kcal / 蛋白質31.4g 脂質32.8g / 塩分4.8g	エネルギー658kcal / 蛋白質33.6g 脂質19.6g / 塩分2.6g	
5日 (木)	野菜天の生姜風味煮 五目大豆 なめたけ大根おろし 味噌汁(玉葱・厚揚げ)	海鮮と鶏五目 2種のふんわり 大和芋とろろ揚げ さつまいもとブロッコリーのサラダ ほうれん草の梅おろし和え 味噌汁(白菜・椎茸)	豚肉の生姜焼き 南瓜と油揚げの煮物 葱と白滝の酢味噌和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1734kcal 蛋白質 67.9g 脂質 54.8g 塩分 7.5g
	エネルギー399kcal / 蛋白質14.0g 脂質6.0g / 塩分2.5g	エネルギー730kcal / 蛋白質28.7g 脂質27.9g / 塩分2.2g	エネルギー605kcal / 蛋白質25.2g 脂質20.9g / 塩分2.8g	
6日 (金)	絹厚揚げのおろし煮 ずいきの煮物 キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(もやし・えのき)	柔らかヒレカツ ひじきと竹輪の煮物 胡瓜ときくらげの酢の物 味噌汁(小松菜・玉葱)	★【うな重御膳 2,200円】★ 《通常食》 鰯の照り焼き 厚焼き卵添え 胡麻豆腐 ほうれん草の柚子浸し 清まし汁(とろろ昆布・麩) 《特別食 2,200円》 うな重 胡麻豆腐 ほうれん草の柚子浸し 奈良漬 肝吸い	エネルギー 1464kcal/ 1825kcal 蛋白質 70.0g/87.1g 脂質 36.1g/55.1g 塩分 7.0g/8.8g
	エネルギー396kcal / 蛋白質12.2g 脂質7.5g / 塩分1.6g	エネルギー515kcal / 蛋白質29.5g 脂質12.9g / 塩分3.1g	エネルギー553kcal / 蛋白質28.3g 脂質15.7g / 塩分2.3g	エネルギー914kcal / 蛋白質45.4g 脂質34.7g / 塩分4.1g
7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・牛蒡)	真鯛の塩焼き 大根おろし添え 茄子と鶏肉の生姜煮 小松菜と人参の白和え 赤だし味噌汁(椎茸・えのき)	福岡県博多名物 地鶏の水炊き風煮 きんぴら牛蒡 インゲンとゆで卵のマスタード和え 味噌汁(玉葱・油揚げ)	エネルギー 1510kcal 蛋白質 77.6g 脂質 42.5g 塩分 7.0g
	エネルギー426kcal / 蛋白質17.1g 脂質8.1g / 塩分2.3g	エネルギー419kcal / 蛋白質26.4g 脂質6.0g / 塩分1.9g	エネルギー665kcal / 蛋白質34.1g 脂質28.4g / 塩分2.8g	
8日 (日)	湯豆腐 梅なめたけのせ じゃがいもとコーンの煮物 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(大根・玉葱)	柔らか三元豚の酢豚 白菜の柚子塩中華煮 春雨とザーサイの和え物 若布の中華スープ	金目鯛の煮付け 切り干し大根ときこの煮物 オクラと玉葱のわさび酢和え 味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1535kcal 蛋白質 64.2g 脂質 35.9g 塩分 9.5g
	エネルギー402kcal / 蛋白質15.4g 脂質5.1g / 塩分2.5g	エネルギー598kcal / 蛋白質19.3g 脂質17.1g / 塩分4.5g	エネルギー535kcal / 蛋白質29.5g 脂質13.7g / 塩分2.5g	
9日 (月)	鯖の塩焼き 卵の花の煮物 オニオンライス 味噌汁(豆腐・キャベツ)	とろ玉きつね温かうどん 大根のそぼろ味噌煮 ミニ今川焼き カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	牛肉と季節野菜の焼き肉 青梗菜と厚揚げの煮物 白菜と胡瓜のゆかり和え 味噌汁(大根・えのき)	エネルギー 1784kcal 蛋白質 71.6g 脂質 54.4g 塩分 8.7g
	エネルギー529kcal / 蛋白質20.7g 脂質20.8g / 塩分1.7g	エネルギー680kcal / 蛋白質24.1g 脂質12.7g / 塩分4.6g	エネルギー595kcal / 蛋白質26.8g 脂質20.9g / 塩分2.4g	
10日 (火)	豆腐ハンバーグの照り焼き 糸昆布の煮物 カリフラワーと枝豆の柚子和え 味噌汁(えのき・白菜)	石川県名物 すだれ麩と鶏肉の治部煮 豆腐と長葱のおかか炒め 漬物 味噌汁(キャベツ・玉葱)	サーモンの雪見焼き 七味大根添え じゃがいもとほうれん草の味噌クリーム煮 若布と胡瓜の塩麴和え 味噌汁(厚揚げ・椎茸)	エネルギー 1681kcal 蛋白質 80.7g 脂質 49.0g 塩分 7.4g
	エネルギー418kcal / 蛋白質15.7g 脂質6.9g / 塩分2.7g	エネルギー686kcal / 蛋白質36.6g 脂質23.5g / 塩分2.3g	エネルギー579kcal / 蛋白質28.4g 脂質18.6g / 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。