

4 月 予 定 献 立 表

令和7年4月21日～令和7年4月30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 (月)	板わさと厚焼き卵 大根の煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(えのき・豆腐) エネルギー443kcal / 蛋白質17.6g 脂質8.0g / 塩分3.0g	昔懐かしい中華そば 肉野菜炒め 杏仁豆腐 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー690kcal / 蛋白質41.2g 脂質25.4g / 塩分2.8g	カサゴの煮付け 蓮根のきんぴら 新じゃがいものなます 味噌汁(白菜・大根) エネルギー506kcal / 蛋白質30.6g 脂質6.9g / 塩分2.4g	エネルギー 1639kcal 蛋白質 89.4g 脂質 40.3g 塩分 10.2g
	鰯の照り焼き じゃがいもとコーンの煮物 若布と胡瓜の酢の物 梅干し 味噌汁(厚揚げ・玉葱) エネルギー421kcal / 蛋白質21.2g 脂質4.3g / 塩分2.0g	★【シンプル献立:天麩羅定食】★ 海老と野菜の天麩羅 (海老・南瓜・筍・茄子・スナップエンドウ) 彩り卵豆腐 漬物 味噌汁(ほうれん草・しめじ) エネルギー459kcal / 蛋白質17.1g 脂質11.7g / 塩分2.5g	豚肉のしゃぶしゃぶ 焙煎胡麻ダレ 冬瓜とツナの煮物 青海苔とろろ 赤だし味噌汁(茄子・若布) エネルギー619kcal / 蛋白質27.9g 脂質26.2g / 塩分3.0g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 66.2g 脂質 42.2g 塩分 7.8g
23日 (水)	三角揚げのおでん風 高野豆腐の煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー420kcal / 蛋白質13.7g 脂質10.1g / 塩分2.5g	バターロールと麦焦がしパン 菜の花とベーコンのオープンオムレツ さつまいもとチーズのサラダ ドリンクサービス エネルギー742kcal / 蛋白質33.9g 脂質36.7g / 塩分2.5g	★【春の土用の戌の日献立】★ 焼き鮭ハラスとイクラの親子散らし寿司 じゃがいもとイカの塩麹煮 春大根のおかかポン酢和え 西京味噌汁(豆腐・白葱) エネルギー682kcal / 蛋白質36.1g 脂質17.0g / 塩分3.5g	エネルギー 1844kcal 蛋白質 83.7g 脂質 63.8g 塩分 8.5g
	湯豆腐 カニ風味卵あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・しめじ) エネルギー411kcal / 蛋白質18.2g 脂質7.6g / 塩分2.2g	鶏肉の竜田揚げ きくらげと小松菜の卵とじ 味噌汁(里芋・大根) エネルギー701kcal / 蛋白質30.0g 脂質28.6g / 塩分2.8g	春告魚 鯖の塩焼き 大根おろし添え キャベツと厚揚げのそぼろ煮 もずく酢 味噌汁(なめこ・えのき) エネルギー464kcal / 蛋白質26.4g 脂質12.2g / 塩分1.8g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 74.6g 脂質 48.4g 塩分 6.8g
25日 (金)	温泉卵 海苔と天かすのせ 炒り豆腐 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(玉葱・白菜) エネルギー465kcal / 蛋白質19.2g 脂質12.9g / 塩分2.1g	びんちょう鯖の西京焼き 梅酢長いも添え 大豆とこんにゃくの甘辛煮 菜の花のわさび和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) エネルギー477kcal / 蛋白質38.3g 脂質3.4g / 塩分2.5g	牛肉と牛蒡の山椒しぐれ煮 切り干し大根の胡麻炒り煮 春雨の青じそ和え 味噌汁(巻き麩・若布) エネルギー510kcal / 蛋白質23.7g 脂質11.2g / 塩分2.1g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 81.2g 脂質 27.5g 塩分 6.7g
	玉葱天のオープン焼き 厚揚げときのこの煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(キャベツ・もやし) エネルギー389kcal / 蛋白質12.2g 脂質6.1g / 塩分1.9g	メンチカツとカニクリームコロッケ マカロニサラダ 胡瓜と若布の酢味噌和え 赤だし味噌汁(しめじ・えのき) エネルギー751kcal / 蛋白質19.9g 脂質32.3g / 塩分2.7g	★【シンプル献立:お造り定食】★ 鰹とサーモンのお造り 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(厚揚げ・白菜) エネルギー539kcal / 蛋白質34.7g 脂質13.3g / 塩分1.7g	エネルギー 1679kcal 蛋白質 66.8g 脂質 51.7g 塩分 6.3g
27日 (日)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 干びょうの煮物 ブロッコリーのおかか昆布和え 梅干し 味噌汁(豆腐・大根) エネルギー405kcal / 蛋白質15.5g 脂質5.8g / 塩分2.6g	鯖の照り焼き なます添え 白菜となめこの煮物 こんにゃくと人参の白和え 味噌汁(牛蒡・玉葱) エネルギー652kcal / 蛋白質25.1g 脂質28.5g / 塩分2.1g	豚肉の生姜焼き 糸昆布と白滝の煮物 大根と胡瓜の酢の物 味噌汁(そうめん・花麩) エネルギー564kcal / 蛋白質22.7g 脂質19.5g / 塩分3.1g	エネルギー 1621kcal 蛋白質 63.3g 脂質 53.8g 塩分 7.8g
	鰯の塩焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(しめじ・白菜) エネルギー366kcal / 蛋白質20.3g 脂質5.6g / 塩分1.9g	カレーうどん ツナとコーンのサラダ マンゴーヨーグルト カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー620kcal / 蛋白質29.3g 脂質17.9g / 塩分3.8g	★【卯月献立】★ 青豆ご飯 桜鯛の桜花味噌焼き 厚焼き卵添え 筍と青さ海苔の磯香煮 味噌汁(キャベツ・えのき) エネルギー599kcal / 蛋白質31.6g 脂質17.7g / 塩分3.0g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 81.2g 脂質 41.2g 塩分 8.7g
29日 (火)	湯豆腐 柚子塩風味 彩り野菜の卵とじ 人参と大根の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(もやし・牛蒡) エネルギー376kcal / 蛋白質14.7g 脂質5.5g / 塩分1.9g	鰯の干物 大根おろし添え 菜の花としめじの煮浸し キャベツと胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁(生海苔・豆腐) エネルギー441kcal / 蛋白質25.9g 脂質8.3g / 塩分2.2g	★【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 和風木の芽ソース グリーンサラダ フルーツ(オレンジ) オニオンスープ みっかび牛 サーロインステーキ 和風木の芽ソース グリーンサラダ フルーツ(イチゴ・オレンジ) オニオンスープ エネルギー582kcal 蛋白質27.4g 脂質17.9g / 塩分2.7g	エネルギー 1399kcal/ 1594kcal 蛋白質 68.0g/60.7g 脂質 31.7g/59.3g 塩分 6.8g/6.8g
	赤魚の生姜醤油焼き 卵の花の白味噌煮 もやしと人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(大根・玉葱) エネルギー423kcal / 蛋白質21.0g 脂質5.8g / 塩分2.3g	★【ディップで減塩】★ クルミパンと胚芽ロール フィッシュ&チップス (白身魚とじゃがいものフライ) 小海老と春野菜のマリネサラダ ドリンクサービス カロリー、塩分はディップを全て含めた数値です。 エネルギー908kcal / 蛋白質43.0g 脂質50.5g / 塩分2.4g	春の五色そぼろ丼 がんも野菜の煮物 漬物 味噌汁(えのき・椎茸) エネルギー629kcal / 蛋白質36.4g 脂質22.2g / 塩分3.2g	エネルギー 1960kcal 蛋白質 100.4g 脂質 78.5g 塩分 7.9g

* 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。