

4 月 予 定 献 立 表

令和8年4月21日～令和8年4月30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
21日 (火)	温泉卵 和風柚子だし 卵の花の白味噌煮 野沢菜大根おろし 味噌汁(椎茸・白菜)	広島県産カキフライ タルタルソース添え 白菜と筍の煮物 長いもと胡瓜のおかか和え 味噌汁(牛蒡・玉葱)	豚肉ときのこの葱塩炒め 里芋の煮つこがし 漬物 味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1623kcal 蛋白質 59.5g 脂質 52.7g 塩分 7.3g
	エネルギー445kcal / 蛋白質17.8g 脂質10.9g / 塩分2.1g	エネルギー641kcal / 蛋白質17.6g 脂質23.4g / 塩分2.5g	エネルギー537kcal / 蛋白質24.1g 脂質18.5g / 塩分2.7g	
22日 (水)	キャベツのオープン焼き 五目野菜の卵とじ 人参と大根の塩昆布和え 味噌汁(厚揚げ・えのき)	焼き立てクロワッサンとミニフランスパン 豚バラ肉と季節野菜の赤ワイン煮込み グリーンサラダ ドリンクサービス	桜ダイの塩焼き 大根おろし添え がんもと野菜の煮物 めかぶと胡瓜の酢の物 味噌汁(小松菜・玉葱)	エネルギー 1713kcal 蛋白質 73.1g 脂質 72.1g 塩分 5.8g
	エネルギー388kcal / 蛋白質16.1g 脂質5.4g / 塩分2.2g	エネルギー953kcal / 蛋白質30.4g 脂質54.5g / 塩分1.8g	エネルギー474kcal / 蛋白質26.6g 脂質12.2g / 塩分1.8g	
23日 (木)	湯豆腐 鯉梅ザーサイのせ ひじきの煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁(大根・椎茸)	アジと春野菜の唐揚げ 香味酢味噌添え 春じゃがいもの土佐煮 きのこの七味おろし和え 味噌汁(豆腐・若布)	大阪名物 とん平焼き風オムレツ 春雨の五目煮 青海苔とろろ 味噌汁(里芋・油揚げ)	エネルギー 1643kcal 蛋白質 71.0g 脂質 53.0g 塩分 7.0g
	エネルギー381kcal / 蛋白質14.8g 脂質6.8g / 塩分2.4g	エネルギー546kcal / 蛋白質24.5g 脂質15.0g / 塩分2.0g	エネルギー716kcal / 蛋白質31.7g 脂質31.2g / 塩分2.6g	
24日 (金)	カレイの照り焼き 炒り豆腐 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(白菜・玉葱)	春野菜のナポリタン ミモザサラダ カスタードプリン	★【卯月献立】★ 春の彩り太巻き寿司・稲荷寿司・押し寿司 筍とぜんまいの煮物 春キャベツと人参の胡麻和え 清まし汁(桜そば・三つ葉)	エネルギー 1698kcal 蛋白質 72.2g 脂質 42.0g 塩分 9.3g
	エネルギー402kcal / 蛋白質22.8g 脂質4.7g / 塩分1.6g	エネルギー610kcal / 蛋白質20.5g 脂質23.8g / 塩分3.7g	エネルギー686kcal / 蛋白質28.9g 脂質13.5g / 塩分4.0g	
25日 (土)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん じゃがいもと玉葱の煮物 もやしとほうれん草の辛子和え 味噌汁(牛蒡・えのき)	サーモンの塩焼き 大根おろし添え 大豆と根菜の煮物 白菜と胡瓜の生姜酢和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	ローズカツカレー マカロニサラダと生野菜サラダ 福神漬けとらっきょう漬け パインナップルヨーグルト	エネルギー 1889kcal 蛋白質 83.3g 脂質 47.1g 塩分 8.4g
	エネルギー398kcal / 蛋白質17.3g 脂質2.5g / 塩分2.6g	エネルギー496kcal / 蛋白質25.4g 脂質15.4g / 塩分1.7g	エネルギー995kcal / 蛋白質40.6g 脂質29.2g / 塩分4.1g	
26日 (日)	板わさと厚焼き卵 高野豆腐の煮物 キャベツのなめたけ和え 味噌汁(もやし・白菜)	鶏肉の竜田揚げ 切り干し大根と白滝の煮物 漬物 味噌汁(ほうれん草・厚揚げ)	海鮮八宝菜 青梗菜とザーサイの卵とじ 春雨の中華和え 杏仁豆腐	エネルギー 1855kcal 蛋白質 79.5g 脂質 67.0g 塩分 9.5g
	エネルギー435kcal / 蛋白質19.0g 脂質8.2g / 塩分3.0g	エネルギー711kcal / 蛋白質29.9g 脂質30.8g / 塩分3.3g	エネルギー709kcal / 蛋白質30.6g 脂質28.0g / 塩分3.2g	
27日 (月)	ホッケの塩焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(えのき・大根)	山菜とろろ温かうどん 牛蒡と鶏肉の煮物 桜小餅	国産牛肉のすき焼き風煮 温泉卵 大根と貝割れの柚子和え 味噌汁(玉葱・しめじ)	エネルギー 1588kcal 蛋白質 69.2g 脂質 40.3g 塩分 9.0g
	エネルギー369kcal / 蛋白質21.1g 脂質5.7g / 塩分1.8g	エネルギー530kcal / 蛋白質17.0g 脂質2.1g / 塩分5.1g	エネルギー689kcal / 蛋白質31.1g 脂質32.5g / 塩分2.1g	
28日 (火)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 大根の煮物 若布と胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・椎茸)	夢やまびこポークロス肉の 甘藷西京焼き 糸昆布と突きこんにやくの煮物 インゲンとしめじの白和え 味噌汁(白菜・大根)	マグロー・サーモン・カツおのお造り 肉じゃが ブロッコリーとチーズのなめたけ和え 赤だし味噌汁(厚揚げ・ほうれん草)	エネルギー 1508kcal 蛋白質 75.8g 脂質 41.0g 塩分 6.7g
	エネルギー392kcal / 蛋白質13.4g 脂質5.3g / 塩分2.5g	エネルギー569kcal / 蛋白質26.8g 脂質22.0g / 塩分2.6g	エネルギー547kcal / 蛋白質35.6g 脂質13.7g / 塩分1.6g	
29日 (水)	湯豆腐 きのこのおろしあんかけ 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(玉葱・油揚げ)	焼き立てピザトースト(ウインナー・菜の花) フレンチフライポテト添え カニカマと春キャベツのサラダ 柚子はちみつゼリー ドリンクサービス	★【みっかび牛ヒレステーキ 2,200円】★ 《通常食》 《特別食 2,200円》 白身魚のソテー みっかび牛ヒレステーキ レモンバターソース添え レモンバターソース添え 蒸し鶏と三つ葉のサラダ 蒸し鶏と三つ葉のサラダ フルーツ(オレンジ) フルーツ(オレンジ) たっぷり野菜のコンソメスープ たっぷり野菜のコンソメスープ	エネルギー 1852kcal/ 1876kcal 蛋白質 79.9g/76.7g 脂質 60.5g/66.3g 塩分 6.4g/6.4g
	エネルギー408kcal / 蛋白質16.4g 脂質6.3g / 塩分1.5g	エネルギー780kcal / 蛋白質27.9g 脂質31.3g / 塩分3.0g	エネルギー664kcal / 蛋白質35.6g 脂質22.9g / 塩分1.9g	
30日 (木)	アカウオの生姜醤油焼き 白菜とえのきの煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 味噌汁(豆腐・大根)	★【高血糖予防メニュー】★ 麦ご飯 鶏肉の香味だれ添え ゆで卵とブロッコリーのビーンズサラダ もずく酢 味噌汁(キャベツ・玉葱)	キンメダイの煮付け 大根と豚肉の煮物 ほうれん草とえのきの柚子胡椒和え 味噌汁(オクラ・椎茸)	エネルギー 1630kcal 蛋白質 87.6g 脂質 46.3g 塩分 6.6g
	エネルギー384kcal / 蛋白質19.7g 脂質4.9g / 塩分1.5g	エネルギー683kcal / 蛋白質34.9g 脂質26.3g / 塩分2.5g	エネルギー563kcal / 蛋白質33.0g 脂質15.1g / 塩分2.6g	

* 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。