

2 月 予 定 献 立 表

令和7年2月11日～令和7年2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 (火)	丸はんぺん大根と卵のおでん 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(白菜・厚揚げ) エネルギー452kcal / 蛋白質21.4g 脂質11.6g / 塩分2.5g	★【誕生日祝い膳】★ 冬の温か蒸し寿司 温か卵豆腐 ベっこうあんかけ ほうれん草の柚子浸し 味噌汁(しめじ・えのき) エネルギー512kcal / 蛋白質27.1g 脂質8.0g / 塩分2.3g	チキンカツ 八丁田楽味噌ダレ 糸昆布と筍の煮物 味噌汁(牛蒡・玉葱) エネルギー556kcal / 蛋白質40.8g 脂質6.4g / 塩分3.8g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 89.3g 脂質 26.0g 塩分 8.6g	
12日 (水)	ひじき豆腐のオープン焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(えのき・キャベツ) エネルギー490kcal / 蛋白質15.5g 脂質16.3g / 塩分2.5g	クルミパンと胚芽ロール プレーンオムレツ シーフードクリームソース カラフルサラダ ドリンクサービス エネルギー651kcal / 蛋白質38.2g 脂質31.8g / 塩分2.5g	サーモンの塩焼き 香味おろし添え 南瓜の煮物 ほうれん草と人参の白和え 味噌汁(白菜・もやし) エネルギー516kcal / 蛋白質26.1g 脂質13.5g / 塩分2.0g	エネルギー 1657kcal 蛋白質 79.8g 脂質 61.6g 塩分 7.0g	
13日 (木)	鰯の塩焼き 白菜の煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(豆腐・玉葱) エネルギー375kcal / 蛋白質19.3g 脂質4.3g / 塩分1.8g	彩り野菜の海老マヨソース 青梗菜ときらげの白湯煮 もやしの中華サラダ 若布の中華スープ エネルギー570kcal / 蛋白質27.0g 脂質20.5g / 塩分2.1g	豚肉と冬野菜の生姜蒸し 長葱と厚揚げの卵とじ じゃがいもの味噌おかか和え 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー801kcal / 蛋白質29.8g 脂質43.2g / 塩分3.5g	エネルギー 1746kcal 蛋白質 76.1g 脂質 68.0g 塩分 7.4g	
14日 (金)	湯豆腐 大和いもとろろポン酢ダレ 白滝の五目炒め煮 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(しめじ・牛蒡) エネルギー407kcal / 蛋白質16.2g 脂質6.4g / 塩分2.8g	★【バレンタインデーメニュー】★ スパゲティボロネーゼ (粗びき肉と香味野菜の赤ワインソース) グリーンサラダ 手作りテリヤキチョコ エネルギー991kcal / 蛋白質27.4g 脂質57.7g / 塩分2.5g	真鱈の煮付け 大根とがんとのおでん風 ブロッコリーとゆで卵の和風マヨ和え 味噌汁(茄子・若布) エネルギー498kcal / 蛋白質29.3g 脂質11.0g / 塩分2.9g	エネルギー 1896kcal 蛋白質 72.9g 脂質 75.1g 塩分 8.2g	
15日 (土)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 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(もやし・えのき) エネルギー420kcal / 蛋白質16.9g 脂質6.9g / 塩分3.2g	カジキマグロの柚子胡椒照り焼き なます添え ひじきときのこの煮物 春雨の酢の物 味噌汁(里芋・牛蒡) エネルギー505kcal / 蛋白質27.1g 脂質8.9g / 塩分2.3g	鶏肉のおろし大根煮 じゃがいもの甘辛バター醤油炒め ほうれん草のピーナッツ和え 赤だし味噌汁(なめこ・厚揚げ) エネルギー659kcal / 蛋白質27.0g 脂質19.7g / 塩分4.1g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 71.0g 脂質 35.4g 塩分 9.6g	
16日 (日)	甘酢肉団子と厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネルギー448kcal / 蛋白質16.0g 脂質11.2g / 塩分2.2g	★【感染症に負けない!】★ 冬野菜の酢豚 里芋と椎茸の煮物 ほうれん草と人参のナムル 味噌汁(冬野菜) エネルギー632kcal / 蛋白質21.0g 脂質17.3g / 塩分3.2g	白身魚の青じそオイル焼き 白菜のあちら漬添え ずいきの生姜風味煮 めかぶのおか醤油和え 味噌汁(豆腐・巻き麩) エネルギー528kcal / 蛋白質27.8g 脂質15.6g / 塩分2.7g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 64.8g 脂質 44.1g 塩分 8.1g	
17日 (月)	太刀魚の味醂醤油焼き 大根の煮物 インゲンの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・椎茸) エネルギー475kcal / 蛋白質19.0g 脂質15.5g / 塩分2.0g	香川県名物 っぽくうどん 肉豆腐 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー543kcal / 蛋白質28.3g 脂質10.3g / 塩分4.0g	牛肉と菜の花の卵炒め 白菜と長葱の七味味噌煮 胡瓜とえのきの酢の物 味噌汁(そうめん・花麩) エネルギー560kcal / 蛋白質29.0g 脂質14.5g / 塩分3.6g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 76.3g 脂質 40.3g 塩分 9.6g	
18日 (火)	湯豆腐 明太子おろしのせ じゃがいもとコーンの煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・えのき) エネルギー397kcal / 蛋白質14.8g 脂質4.6g / 塩分2.1g	鶏肉の唐揚げ 甘辛ダレ 切り干し大根と白滝の煮物 赤だし味噌汁(ほうれん草・椎茸) エネルギー608kcal / 蛋白質38.4g 脂質15.3g / 塩分3.3g	★【二十四節気 雨水献立】★ 蒟のカニ風味炊き込みご飯 寒鰯のふきのとう味噌焼き 厚焼き卵添え 春菊と柚子の煮浸し 味噌汁(生海苔・なめこ) エネルギー537kcal / 蛋白質30.1g 脂質13.0g / 塩分3.8g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 83.3g 脂質 32.9g 塩分 9.2g	
19日 (水)	鯖の塩焼き がんもの含め煮 ほうれん草と人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(玉葱・しめじ) エネルギー528kcal / 蛋白質21.1g 脂質21.7g / 塩分2.2g	とろとろ卵のピザトーストと 焼き立てミニスイートクワッサン 海藻サラダ 柚子はちみつゼリー ドリンクサービス エネルギー652kcal / 蛋白質24.5g 脂質31.2g / 塩分3.0g	鰯の唐揚げ 和風五目あんかけ ピリ辛豆腐 白味噌仕立て 胡瓜と梅ざーサイの和え物 味噌汁(キャベツ・若布) エネルギー568kcal / 蛋白質34.1g 脂質17.0g / 塩分3.2g	エネルギー 1748kcal 蛋白質 79.7g 脂質 69.9g 塩分 8.4g	
20日 (木)	さつま揚げの生姜風味煮 大豆と昆布の煮物 人参と玉葱のポン酢和え 梅干し 味噌汁(大根・白菜) エネルギー405kcal / 蛋白質17.3g 脂質5.9g / 塩分3.3g	麦ご飯 冬野菜のスープカレー マカロニサラダ パイナップルヨーグルト エネルギー647kcal / 蛋白質31.6g 脂質14.9g / 塩分1.8g	★【鰻づくし御膳 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の照り焼き なます添え 南瓜の煮物 胡瓜と若布の酢の物 清まし汁(とろろ昆布・麩) エネルギー508kcal / 蛋白質28.5g 脂質7.7g / 塩分1.8g	《特別食 1,980円》 うな井 鰻巻き卵 うざく 肝吸い エネルギー782kcal / 蛋白質42.2g 脂質31.0g / 塩分3.4g	エネルギー 1560kcal/ 1834kcal 蛋白質 77.4g/91.1g 脂質 28.5g/51.8g 塩分 6.9g/8.5g

* 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。