

10 月 予 定 献 立 表

令和7年10月1日～令和7年10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 (水)	ひじき豆腐のオープン焼き 冬瓜の煮物 胡瓜ともやしの生姜和え 味噌汁(えのき・大根)	★【骨粗鬆症予防】★ 穀物ロールとクルミパン 南瓜とカジキマグロのグラタン 豆腐とツナのサラダ パイナップルヨーグルト ドリンクサービス	真鯛の塩焼き 大根おろし添え 炒り鶏 ほうれん草としめじの梅和え 味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1755kcal 蛋白質 82.8g 脂質 58.4g 塩分 7.5g
	エネルギー434kcal / 蛋白質13.3g 脂質13.0g / 塩分2.4g	エネルギー849kcal / 蛋白質41.8g 脂質33.9g / 塩分3.0g	エネルギー472kcal / 蛋白質27.7g 脂質11.5g / 塩分2.1g	
2日 (木)	鯉の塩焼き 卵の花の煮物 なめたけ大根おろし 味噌汁(キャベツ・玉葱)	鯉の煮付け 白菜ときこの煮物 胡瓜と玉葱の酢の物 味噌汁(厚揚げ・大根)	国産牛肉のしぐれ煮 切り干し大根の信田煮 オクラと長いもの青じそ和え 味噌汁(小松菜・えのき)	エネルギー 1461kcal 蛋白質 76.2g 脂質 32.7g 塩分 6.5g
	エネルギー384kcal / 蛋白質19.9g 脂質6.1g / 塩分1.9g	エネルギー472kcal / 蛋白質30.6g 脂質4.9g / 塩分2.5g	エネルギー605kcal / 蛋白質25.7g 脂質21.7g / 塩分2.1g	
3日 (金)	肉団子と大根の旨煮 五目大豆 インゲンのおかか和え 味噌汁(豆腐・油揚げ)	海老と秋野菜のマヨネーズソース キャベツと豚肉のオイスター炒め ハムと胡瓜の中華和え かき玉中華スープ	★【海鮮散らし寿司 2,200円】★ 《通常食》 目鯛の幽庵焼き 枝豆添え 里芋の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) 《特別食 2,200円》 海鮮散らし寿司 (鮎・サーモン・鯛・鰯・ 鰹・海老・穴子・イクラ) 炊き合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1661kcal/ 蛋白質 86.7g/100.3g 脂質 47.0g/53.3g 塩分 6.6g/7.2g
	エネルギー438kcal / 蛋白質17.1g 脂質8.5g / 塩分2.2g	エネルギー750kcal / 蛋白質39.2g 脂質29.8g / 塩分2.1g	エネルギー473kcal / 蛋白質30.4g 脂質8.7g / 塩分2.3g	エネルギー679kcal / 蛋白質44.0g 脂質15.0g / 塩分2.9g
4日 (土)	湯豆腐 七味とろろ昆布のせ 白滝ときくらげの炒め煮 カリフラワーの柚子和え 味噌汁(大根・玉葱)	秋鯖の塩焼き 大根おろし添え がんもと野菜の煮物 小松菜と卵の柚子胡椒和え 味噌汁(豆腐・若布)	海老と鶏肉の空也蒸し 蓮根の七味きんぴら キャベツと若布のおかか和え 漬物	エネルギー 1606kcal 蛋白質 77.5g 脂質 54.7g 塩分 5.7g
	エネルギー365kcal / 蛋白質15.0g 脂質6.1g / 塩分1.1g	エネルギー745kcal / 蛋白質32.7g 脂質39.1g / 塩分2.4g	エネルギー496kcal / 蛋白質29.8g 脂質9.5g / 塩分2.2g	
5日 (日)	豆腐ハンバーグの照り焼き ほうれん草とえのきの煮浸し オニオンスライス 味噌汁(もやし・厚揚げ)	チキンカツ 和風おろしソース添え マカロニサラダ ほうれん草と人参の白和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	銀鱈の煮付け 小松菜ときくらげの卵とじ 大根ともずくのわさび酢和え 味噌汁(茄子・椎茸)	エネルギー 1569kcal 蛋白質 79.1g 脂質 41.8g 塩分 7.2g
	エネルギー419kcal / 蛋白質15.6g 脂質6.7g / 塩分2.4g	エネルギー616kcal / 蛋白質41.9g 脂質16.8g / 塩分2.3g	エネルギー534kcal / 蛋白質21.6g 脂質18.3g / 塩分2.5g	
6日 (月)	絹厚揚げのおろし煮 糸昆布の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 味噌汁(しめじ・玉葱)	秋味きのこのミートソーススパゲティ じゃがいもとチーズのサラダ ティラミス	★【十五夜献立】★ 秋の味覚 栗おこわ 秋鮭と秋野菜の彩り蒸し 里芋の味噌田楽 お月見団子 味噌汁(大根・油揚げ)	エネルギー 1666kcal 蛋白質 68.6g 脂質 42.8g 塩分 8.0g
	エネルギー391kcal / 蛋白質12.0g 脂質7.6g / 塩分2.1g	エネルギー540kcal / 蛋白質25.3g 脂質19.1g / 塩分2.8g	エネルギー735kcal / 蛋白質31.3g 脂質16.1g / 塩分3.1g	
7日 (火)	子持ちししゃも 大根の炒め煮 ほうれん草の海苔佃和え 味噌汁(玉葱・キャベツ)	鰯と野菜の揚げだし 卵豆腐 漬物 赤だし味噌汁(しめじ・えのき)	チンジャオロース(牛肉と筍のオイスター炒め) 青梗菜とイカの上湯煮 白菜とザーサイの和え物 春雨の中華スープ	エネルギー 1433kcal 蛋白質 62.7g 脂質 41.9g 塩分 8.6g
	エネルギー358kcal / 蛋白質14.2g 脂質6.4g / 塩分1.8g	エネルギー579kcal / 蛋白質24.7g 脂質20.2g / 塩分2.5g	エネルギー498kcal / 蛋白質23.8g 脂質15.3g / 塩分4.3g	
8日 (水)	野菜天の生姜風味煮 高野豆腐の卵とじ 人参とほうれん草の胡麻和え 味噌汁(厚揚げ・椎茸)	バターロールとレーズンパン 秋の煮込みハンバーグ トマトデミグラスソース カニカマと胡瓜とコーンのサラダ ドリンクサービス	★【二十四節気 寒露献立】★ 広島県産カキフライ タルタルソース添え さつまいもの柚子蜜煮 きのこ玉葱の南蛮漬け 味噌汁(白菜・大根)	エネルギー 1845kcal 蛋白質 68.0g 脂質 61.1g 塩分 8.3g
	エネルギー420kcal / 蛋白質16.3g 脂質8.9g / 塩分2.4g	エネルギー732kcal / 蛋白質35.1g 脂質29.7g / 塩分3.6g	エネルギー693kcal / 蛋白質16.6g 脂質22.5g / 塩分2.3g	
9日 (木)	湯豆腐 生姜味噌だれ じゃがいもとコーンの煮物 小松菜とアミ海老の和え物 味噌汁(白菜・玉葱)	豚肉ときこのポークチャップ 厚揚げと茄子のみぞれ煮 胡瓜と若布の土佐酢和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	びんとろ鮎の粕漬け焼き 枝豆添え ひじきのそぼろ煮 インゲンと人参の胡麻和え 味噌汁(巻き麩・若布)	エネルギー 1529kcal 蛋白質 83.1g 脂質 34.8g 塩分 8.1g
	エネルギー436kcal / 蛋白質17.3g 脂質5.4g / 塩分2.8g	エネルギー618kcal / 蛋白質27.6g 脂質23.9g / 塩分2.7g	エネルギー475kcal / 蛋白質38.2g 脂質5.5g / 塩分2.6g	
10日 (金)	鰯の幽庵焼き ずいきの煮物 もやしと人参の甘酢和え 味噌汁(牛蒡・大根)	カニと長葱の卵とじうどん ツナと長いもの和風サラダ 大学芋	やまびこポークヒレ肉の味噌漬け焼き 大根とこんにやくのおかか煮 焼き茄子と若布のポン酢和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	エネルギー 1571kcal 蛋白質 75.5g 脂質 27.8g 塩分 9.2g
	エネルギー380kcal / 蛋白質19.1g 脂質4.1g / 塩分1.7g	エネルギー743kcal / 蛋白質24.7g 脂質18.0g / 塩分4.4g	エネルギー448kcal / 蛋白質31.7g 脂質5.7g / 塩分3.1g	

* 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。