

6 月 予 定 献 立 表

令和7年6月11日～令和7年6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 (水)	さつま揚げの生姜風味煮 白滝の五目炒め煮 キャベツの青じそ和え 味噌汁(豆腐・しめじ)	胚芽ロールとミニフランスパン 白身魚のムースとサーモンの パイ包み焼き タルタルソース グリーンサラダ ドリンクサービス	★【雑節 入梅献立】★ 新生姜と若布の炊き込みご飯 入梅鰯の梅煮 空豆と海老の卵とじ 味噌汁(大根・キャベツ)	エネルギー 1727kcal 蛋白質 89.8g 脂質 59.8g 塩分 8.5g
	エネルギー402kcal / 蛋白質16.8g 脂質6.1g / 塩分2.6g	エネルギー733kcal / 蛋白質34.7g 脂質39.0g / 塩分2.4g	エネルギー592kcal / 蛋白質38.3g 脂質14.7g / 塩分3.5g	
12日 (木)	鰯の塩焼き がんもの含め煮 大根のしそ昆布和え 味噌汁(白菜・椎茸)	★【誕生日祝い膳】★ 鰻のバラ散らし寿司 筑前煮 インゲンと茗荷の胡麻和え 赤だし味噌汁(なめこ・若布)	グリルハンバーグ バター醤油ソース キャベツとツナの和風スパゲティサラダ めかぶと胡瓜のわさび和え 味噌汁(玉葱・えのき)	エネルギー 1757kcal 蛋白質 79.1g 脂質 53.0g 塩分 9.2g
	エネルギー396kcal / 蛋白質21.9g 脂質7.5g / 塩分2.0g	エネルギー692kcal / 蛋白質31.6g 脂質22.2g / 塩分3.3g	エネルギー669kcal / 蛋白質25.6g 脂質23.3g / 塩分3.9g	
13日 (金)	絹厚揚げの味噌田楽 切り干し大根の煮物 人参と玉葱のポン酢和え 味噌汁(もやし・えのき)	スパゲティミートソース じゃがいもとコーンのサラダ ティラミス	★【季節のお造り盛り合わせ 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の煮付け 南瓜の煮物 ほうれん草とえのきのお浸し 味噌汁(豆腐・若布) 《特別食 1,980円》 季節のお造り盛り合わせ (鰻・鱈・鰹・帆立 鮎・サーモン・鯛) 炊き合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1521kcal/ 1484kcal 蛋白質 68.3g/76.0g 脂質 37.6g/35.5g 塩分 7.7g/6.8g
	エネルギー453kcal / 蛋白質13.6g 脂質11.3g / 塩分1.9g	エネルギー525kcal / 蛋白質22.6g 脂質18.2g / 塩分2.8g	エネルギー543kcal / 蛋白質32.1g 脂質9.7g / 塩分2.6g	エネルギー506kcal / 蛋白質39.8g 脂質7.6g / 塩分1.7g
14日 (土)	甘酢肉団子と厚焼き卵 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜と人参のおろし酢和え 味噌汁(しめじ・玉葱)	鯖の赤味噌煮 白菜としめじの煮物 春雨サラダ けんちん汁	★【シンプル献立:ヒレステーキ定食】★ やまびこボークのヒレステーキ 茄子とピーマンの七味煮 漬物 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	エネルギー 1705kcal 蛋白質 79.9g 脂質 55.5g 塩分 7.7g
	エネルギー466kcal / 蛋白質16.5g 脂質11.3g / 塩分2.2g	エネルギー706kcal / 蛋白質28.5g 脂質31.1g / 塩分2.8g	エネルギー533kcal / 蛋白質34.9g 脂質13.1g / 塩分2.7g	
15日 (日)	冷奴 天かすと塩昆布のせ じゃがいものおかか煮 ほうれん草と人参の辛子和え 味噌汁(牛蒡・大根)	和風チキンカツ おろしポン酢添え おかからと卵の炒り煮 味噌汁(巻き麩・若布)	サーモンの照り焼き オクラの梅和え添え 大根とさつま揚げの煮物 若布と三つ葉の胡麻酢和え 味噌汁(白菜・えのき)	エネルギー 1459kcal 蛋白質 81.9g 脂質 35.5g 塩分 7.5g
	エネルギー411kcal / 蛋白質14.6g 脂質6.6g / 塩分1.9g	エネルギー566kcal / 蛋白質42.4g 脂質16.8g / 塩分3.2g	エネルギー482kcal / 蛋白質24.9g 脂質12.1g / 塩分2.4g	
16日 (月)	鯖の塩焼き 大豆と昆布の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	長崎県名物 血うどん 海藻サラダ マンゴープリン	柔らか豚ロースのおろし煮 里芋の白味噌煮 白菜のおかか昆布和え 赤だし味噌汁(厚揚げ・巻き麩)	エネルギー 1802kcal 蛋白質 76.4g 脂質 70.2g 塩分 7.7g
	エネルギー521kcal / 蛋白質20.8g 脂質20.5g / 塩分2.0g	エネルギー622kcal / 蛋白質26.4g 脂質26.6g / 塩分3.0g	エネルギー659kcal / 蛋白質29.2g 脂質23.1g / 塩分2.7g	
17日 (火)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 糸こんにゃくの煮物 インゲンの海苔佃和え 味噌汁(大根・白菜)	★【シンプル献立:天麩羅定食】★ 海老と穴子と旬菜の天麩羅 じゃがいもと竹輪の煮物 漬物 味噌汁(小松菜・油揚げ)	黒むつの味噌漬け焼き 胡瓜のあчыら漬け添え 高野豆腐のそぼろ煮 焼き茄子の辛子和え 味噌汁(キャベツ・玉葱)	エネルギー 1514kcal 蛋白質 70.7g 脂質 41.4g 塩分 8.1g
	エネルギー407kcal / 蛋白質15.3g 脂質6.7g / 塩分2.5g	エネルギー526kcal / 蛋白質21.3g 脂質14.3g / 塩分2.8g	エネルギー581kcal / 蛋白質34.1g 脂質20.4g / 塩分2.8g	
18日 (水)	鰯の照り焼き 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜のわさび漬け和え 味噌汁(えのき・椎茸)	3種のミックスサンドイッチと 小倉あんバタートースト ミモザサラダ レモネードゼリー ドリンクサービス	初鰹のたたき 春雨ときのこの煮物 アスパラとコーンの白和え 味噌汁(牛蒡・油揚げ)	エネルギー 1781kcal 蛋白質 84.4g 脂質 52.9g 塩分 8.2g
	エネルギー390kcal / 蛋白質22.2g 脂質5.2g / 塩分1.9g	エネルギー688kcal / 蛋白質30.8g 脂質38.9g / 塩分3.8g	エネルギー523kcal / 蛋白質31.4g 脂質8.8g / 塩分2.5g	
19日 (木)	大根と卵と竹輪のおでん 白菜の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(厚揚げ・もやし)	チキン南蛮 和風タルタルソース添え ひじきのおかか煮 味噌汁(里芋・玉葱)	★【水無月献立】★ 枝豆ととうもろこしの炊き込みご飯 初夏の味覚 鮎の塩焼き 厚焼き卵添え 新牛蒡の山椒煮 味噌汁(茄子・若布)	エネルギー 1558kcal 蛋白質 74.9g 脂質 42.9g 塩分 6.9g
	エネルギー437kcal / 蛋白質19.7g 脂質10.8g / 塩分2.2g	エネルギー618kcal / 蛋白質31.5g 脂質20.2g / 塩分2.0g	エネルギー503kcal / 蛋白質23.7g 脂質11.9g / 塩分2.7g	
20日 (金)	冷奴 なめたけと青さ海苔のせ ほうれん草の卵とじ 鮎フレーク 味噌汁(玉葱・キャベツ)	★【ピタミンで紫外線対策】★ 海老とじゃがいものチリマソース 人参とナッツのチーズサラダ 切り干し大根とほうれん草の昆布和え 味噌汁(若布・きのこ)	牛肉と初夏の野菜の焼肉 ずいきときくらげの煮物 もずく酢 味噌汁(オクラ・厚揚げ)	エネルギー 1568kcal 蛋白質 75.3g 脂質 46.4g 塩分 6.6g
	エネルギー386kcal / 蛋白質17.2g 脂質6.6g / 塩分2.0g	エネルギー582kcal / 蛋白質32.3g 脂質18.4g / 塩分2.5g	エネルギー600kcal / 蛋白質25.8g 脂質21.4g / 塩分2.1g	

* 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。