

# 2 月 予 定 献 立 表

令和6年2月21日～令和6年2月29日

米の産地 茨城県(5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 (水)	鰯の照り焼き 干びょうの煮物 ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	ホワイトロールとクルミパン シーフードグラタン スモークハムとサラダほうれん草のサラダ なめらかミルクプリン ドリンクサービス	和牛のしぐれ煮 大和いもとろろがけ 小松菜と白滝のそぼろ炒め煮 彩り野菜の白和え 味噌汁(大根)	エネルギー 1697kcal 蛋白質 80.7g 脂質 52.8g 塩分 7.1g
	エネルギー361kcal / 蛋白質20.0g 脂質2.1g / 塩分1.8g	エネルギー742kcal / 蛋白質36.9g 脂質30.0g / 塩分3.3g	エネルギー594kcal / 蛋白質23.8g 脂質20.7g / 塩分2.0g	
22日 (木)	湯豆腐 五味薬味のせ じゃがいもとツナの煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	鶏肉のおかき揚げ 白菜のおろし煮 若布と胡瓜の生姜酢和え 赤だし味噌汁(なめこ)	サーモンの粕漬け焼き 落の土佐和え添え がんもの煮物 大根ときのこのナムル 味噌汁(小松菜)	エネルギー 1693kcal 蛋白質 77.6g 脂質 52.5g 塩分 5.6g
	エネルギー370kcal / 蛋白質14.4g 脂質4.4g / 塩分1.6g	エネルギー749kcal / 蛋白質33.5g 脂質20.6g / 塩分4.3g	エネルギー574kcal / 蛋白質29.7g 脂質18.1g / 塩分2.2g	
23日 (金)	鯖の塩焼き 卵の花の白味噌煮 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(オクラ)	牛肉のすき焼き風うどん 大根と海苔のサラダ 甘酒ようかん	★【如月献立】★ 浅利と落の炊き込みご飯 白魚のかき揚げと追熟さつまいものかき揚げ 蕪と海老の炊き合わせ ほうれん草とイカの土佐酢和え 味噌汁(牛蒡)	エネルギー 1775kcal 蛋白質 73.0g 脂質 52.9g 塩分 9.3g
	エネルギー560kcal / 蛋白質21.2g 脂質21.2g / 塩分2.3g	エネルギー689kcal / 蛋白質29.6g 脂質20.6g / 塩分4.3g	エネルギー546kcal / 蛋白質22.2g 脂質11.1g / 塩分2.7g	
24日 (土)	鯖の角煮と浮きはんぺん 炒り豆腐 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(キャベツ)	★【高血圧対策メニュー】★ 鰯と野菜の塩麹みぞれあんかけ ベビーリーフとみかんのサラダ 蒸し鶏ときのこの柚子胡椒和え なめこ若布の生姜味噌汁	鶏肉のトンテキ風ソテー スパゲティサラダ めずく酢 味噌汁(白菜)	エネルギー 1601kcal 蛋白質 74.8g 脂質 43.8g 塩分 7.7g
	エネルギー380kcal / 蛋白質17.7g 脂質4.5g / 塩分2.5g	エネルギー597kcal / 蛋白質27.2g 脂質16.4g / 塩分2.5g	エネルギー624kcal / 蛋白質29.9g 脂質22.9g / 塩分2.7g	
25日 (日)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ ほうれん草と油揚げの煮浸し もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	プレーンオムレツ デミグラスソース 白菜と大根のクリーム煮 ストロベリーヨーグルト コンソメスープ	寒鰯の照り焼き 柚子胡椒おろし添え 筑前煮 キャベツと胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁(厚揚げ)	エネルギー 1674kcal 蛋白質 81.2g 脂質 53.8g 塩分 7.1g
	エネルギー449kcal / 蛋白質20.6g 脂質9.9g / 塩分2.6g	エネルギー692kcal / 蛋白質33.5g 脂質25.9g / 塩分2.7g	エネルギー533kcal / 蛋白質27.1g 脂質18.4g / 塩分1.8g	
26日 (月)	三角揚げのおでん風煮 切り干し大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(もやし)	温か山菜おろしそば 卵とベーコンのポテトサラダ 嶺岡(みねおか)豆腐 黒蜜がけ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	梅しらすご飯 柔らか豚肉の土手鍋風 蓮根と竹輪のきんぴら ブロッコリーとしらすと大豆の和風サラダ	エネルギー 1616kcal 蛋白質 61.8g 脂質 45.6g 塩分 10.3g
	エネルギー408kcal / 蛋白質12.2g 脂質9.6g / 塩分2.9g	エネルギー582kcal / 蛋白質22.0g 脂質13.9g / 塩分4.6g	エネルギー626kcal / 蛋白質27.6g 脂質22.1g / 塩分3.2g	
27日 (火)	温泉卵 海苔と天かすのせ 大根の煮物 胡瓜もみ 梅干し 味噌汁(油揚げ)	★【旅の食卓46カ国目:カンボジア】★ アモック (ココナッツミルクと卵のシーフードカレー) チャートロアツプ (焼き茄子のオイスター炒め) ラパウソクチャー (南瓜のカスタードミルクプリン)	鰯の塩焼き 大根おろし添え 温奴 肉味噌のせ きのこ豆苗のわさび醤油和え 赤だし味噌汁(生海苔)	エネルギー 1683kcal 蛋白質 82.4g 脂質 50.8g 塩分 6.3g
	エネルギー448kcal / 蛋白質16.1g 脂質12.2g / 塩分2.2g	エネルギー813kcal / 蛋白質38.4g 脂質32.7g / 塩分1.8g	エネルギー422kcal / 蛋白質27.9g 脂質5.9g / 塩分2.3g	
28日 (水)	太刀魚の味噌醤油焼き 厚揚げと野菜の煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	ミックスサンドイッチと 焼き立てミニアップルパイ カラフルサラダ パインアップルゼリー ドリンクサービス	ロース豚カツ 春雨と豆もやしのピリ辛煮 ほうれん草と牛蒡の胡麻マヨ和え 味噌汁(豆腐)	エネルギー 1770kcal 蛋白質 65.5g 脂質 61.1g 塩分 8.0g
	エネルギー487kcal / 蛋白質19.5g 脂質16.8g / 塩分2.0g	エネルギー661kcal / 蛋白質21.6g 脂質25.2g / 塩分2.8g	エネルギー622kcal / 蛋白質24.4g 脂質19.1g / 塩分3.2g	
29日 (木)	湯豆腐 柚子おろしあんかけ ひじきの煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	鰯の利休焼き 胡瓜のあちら漬添え 大根と鶏肉の柚子胡椒煮 人参とえのきのたらこ和え 味噌汁(キャベツ)	★【サーロインステーキ 1,980円】★ 《通常食》 白身魚のソテー 和風わさびソース 海老とコーンのサラダ リンゴとセロリのマリネ コーンクリームスープ 《特別食 1,980円》 サーロインステーキ 和風わさびソース 海老とコーンのサラダ リンゴとセロリのマリネ コーンクリームスープ	エネルギー 1618kcal/ 1814kcal 蛋白質 80.5g/72.6g 脂質 37.5g/61.6g 塩分 7.6g/7.6g
	エネルギー394kcal / 蛋白質13.5g 脂質5.6g / 塩分1.7g	エネルギー499kcal / 蛋白質33.3g 脂質7.7g / 塩分3.0g	エネルギー725kcal / 蛋白質33.7g 脂質24.2g / 塩分2.9g	エネルギー921kcal / 蛋白質25.8g 脂質48.3g / 塩分2.9g

\* 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、御飯の量を半分にしたいただければ、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。