

10月予定献立表

令和5年10月11日～令和5年10月20日

米の産地 茨城県(4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)	南瓜豆腐のオープン焼き じゃがいもとコーンの煮物 ほうれん草と油揚げの辛子和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	ミックスサンドイッチと 濃厚ミルクフレンチトースト 海藻サラダ ピンクグレープフルーツゼリー ドリンクサービス	鯛のかぶと焼き 豆腐田楽添え 牛蒡と鶏肉の甘辛煮 カニカマと胡瓜の酢の物 味噌汁(生海苔)	エネルギー 1659kcal 蛋白質 71.6g 脂質 43.2g 塩分 8.9g
	エネルギー451kcal / 蛋白質14.4g 脂質10.0g / 塩分2.7g	エネルギー675kcal / 蛋白質25.9g 脂質21.3g / 塩分3.2g	エネルギー533kcal / 蛋白質31.3g 脂質11.9g / 塩分3.0g	
12日 (木)	子持ちししゃも 厚揚げときのこの煮物 胡瓜のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(もやし)	鯛の煮付け 蓮根の柚子胡椒きんぴら みかんなます 味噌汁(白菜)	やわらか三元豚の酢豚 ブロッコリーとイカの中華炒め 豆腐とオクラのザーサイ和え 中華卵スープ	エネルギー 1624kcal 蛋白質 73.9g 脂質 47.8g 塩分 9.0g
	エネルギー390kcal / 蛋白質15.0g 脂質9.0g / 塩分2.1g	エネルギー597kcal / 蛋白質34.8g 脂質17.9g / 塩分2.3g	エネルギー637kcal / 蛋白質24.1g 脂質20.9g / 塩分4.6g	
13日 (金)	しそ巻きと浮きはんぺん 白滝の五目炒め煮 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(巻き麩)	きのこのクリームスパゲティ カリフラワーとクルミのカレーピクルス ほうじ茶ティラミス	★【特別食選択制:刈稲月和膳 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 鱈の幽庵焼き <秋の味覚一皿盛り> 細だし巻き卵添え 秋刀魚のお造り 雲竜(うんりゅう)胡麻豆腐 時鮭の幽庵焼き 海老と胡瓜の紅葉和え 細だし巻き卵 赤だし味噌汁(なめこ) しらすのかき揚げと 旬菜の天麩羅 七味塩 さつまいもと栗の甘煮 雲竜(うんりゅう)胡麻豆腐 海老と胡瓜の紅葉和え 赤だし味噌汁(なめこ)	エネルギー 1617kcal/ 1782kcal 蛋白質 66.7g/68.8g 脂質 54.6g/61.1g 塩分 8.9g/9.7g
	エネルギー366kcal / 蛋白質12.5g 脂質3.7g / 塩分3.7g	エネルギー637kcal / 蛋白質21.6g 脂質31.5g / 塩分3.2g	エネルギー614kcal 蛋白質32.6g 脂質19.4g / 塩分2.0g	エネルギー779kcal 蛋白質34.7g 脂質25.9g / 塩分2.8g
14日 (土)	湯豆腐 カニ風味あんかけ ほうれん草の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(大根)	★【秋を味わうたんぱく質補給メニュー】★ 秋鮭の照り焼き タルタルソースがけ 大豆と根菜の煮物 焼き茄子のおかかポン酢和え さつまいも豚汁	牛焼き肉 彩り野菜添え 白菜とカニカマの煮浸し 春雨の和え物 味噌汁(厚揚げ)	エネルギー 1710kcal 蛋白質 74.6g 脂質 59.3g 塩分 7.2g
	エネルギー401kcal / 蛋白質18.5g 脂質7.9g / 塩分2.1g	エネルギー696kcal / 蛋白質31.5g 脂質27.8g / 塩分2.6g	エネルギー613kcal / 蛋白質24.6g 脂質24.0g / 塩分2.5g	
15日 (日)	野菜天のオープン焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(オクラ)	海老のおろし蓮根包み揚げ じゃがいもときのこのもろみ醤油炒め 南瓜のアーモンド味噌和え 赤だし味噌汁(豆腐)	しらすと野沢菜の混ぜご飯 南禅寺蒸し 大根と豚肉の照り煮 イカと葱のなめたけ和え	エネルギー 1622kcal 蛋白質 67.6g 脂質 45.0g 塩分 7.2g
	エネルギー362kcal / 蛋白質11.9g 脂質4.7g / 塩分2.0g	エネルギー616kcal / 蛋白質17.9g 脂質17.4g / 塩分2.7g	エネルギー644kcal / 蛋白質37.8g 脂質22.9g / 塩分2.5g	
16日 (月)	鱈の塩焼き 白菜とツナの煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(油揚げ)	海鮮塩ダレ焼きそば 豆腐とキムチの卵とじ フルーツ杏仁	★【食事サービス課課長 お勧め献立】★ ふわっと食感のロールキャベツ 洋風煮込み 彩りサラダ きのこのマリネ 巨峰と梨	エネルギー 1766kcal 蛋白質 78.6g 脂質 46.3g 塩分 9.2g
	エネルギー403kcal / 蛋白質20.9g 脂質8.7g / 塩分1.9g	エネルギー616kcal / 蛋白質29.3g 脂質14.1g / 塩分3.8g	エネルギー747kcal / 蛋白質28.4g 脂質23.5g / 塩分3.5g	
17日 (火)	肉団子と厚焼き卵 大豆と昆布の煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	★【誕生日祝い膳】★ 赤飯 鮪・鯛・サーモンのお造り盛り合わせ 里芋のきのこあんかけ ほうれん草の柚子浸し 清まし汁(生海苔)	チキンカツ 味噌ダレ 茄子とベーコンのトマト煮込み インゲンの胡麻和え 味噌汁(大根)	エネルギー 1688kcal 蛋白質 74.7g 脂質 48.5g 塩分 6.9g
	エネルギー440kcal / 蛋白質14.8g 脂質8.4g / 塩分2.7g	エネルギー487kcal / 蛋白質28.8g 脂質7.7g / 塩分1.5g	エネルギー761kcal / 蛋白質31.1g 脂質32.4g / 塩分2.7g	
18日 (水)	絹厚揚げのおろし煮 ぜんまいの煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	バターロールと麦焦がしパン 南瓜のクリームグラタン ミモザサラダ ココアミルクプリン ドリンクサービス	赤魚の西京焼き 寒天寄せ添え キャベツと豚肉の塩スープ煮 胡瓜と山菜のわさび和え 清まし汁(浮きはんぺん)	エネルギー 1728kcal 蛋白質 72.6g 脂質 54.4g 塩分 8.0g
	エネルギー386kcal / 蛋白質11.6g 脂質7.3g / 塩分1.8g	エネルギー834kcal / 蛋白質28.1g 脂質36.0g / 塩分3.0g	エネルギー508kcal / 蛋白質32.9g 脂質11.1g / 塩分3.2g	
19日 (木)	太刀魚の味醂醤油焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(白菜)	長崎県名物 血うどん 大葉と大根のサラダ マンゴーヨーグルト	★【神無月献立】★ 戻り鯉のたたき 秋じゃがバター 南瓜とクルミの白和え 味噌汁(牛蒡)	エネルギー 1580kcal 蛋白質 75.1g 脂質 58.6g 塩分 6.6g
	エネルギー479kcal / 蛋白質19.8g 脂質16.5g / 塩分2.1g	エネルギー511kcal / 蛋白質21.1g 脂質25.5g / 塩分1.9g	エネルギー590kcal / 蛋白質34.2g 脂質16.6g / 塩分2.6g	
20日 (金)	湯豆腐 葱胡麻ダレ 糸こんにゃくの煮物 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	★【旅の食卓42カ国目:モルドバ】★ 鯖のソテー チェリートマトソース じゃがいもときのこの豚肉の煮込み ピーツと野菜のスープ	豚肉のわさび醤油焼き 白菜とベーコンの豆乳味噌煮 なめこの山芋おろし和え 味噌汁(そうめん)	エネルギー 1920kcal 蛋白質 78.1g 脂質 69.5g 塩分 7.0g
	エネルギー369kcal / 蛋白質14.7g 脂質7.2g / 塩分1.6g	エネルギー936kcal / 蛋白質38.8g 脂質40.7g / 塩分2.5g	エネルギー615kcal / 蛋白質24.6g 脂質21.6g / 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もございますが、御飯の量を半分に減らしたければ、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。