

8 月 予 定 献 立 表

令和5年8月11日～令和5年8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 (金)	青さ豆腐のオープン焼き 厚揚げときのこの煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	葱塩レモンそうめん 蓮根とベーコンの山椒煮 ミニ今川焼き カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	☆【山の日献立】☆ 山の幸たっぷり釜飯風井 茄子と茗荷の炊き合わせ 夏みかんの寒天寄せ 沢煮椀	エネルギー 1725kcal 蛋白質 70.7g 脂質 48.1g 塩分 11.8g
	エネルギー501kcal / 蛋白質17.3g 脂質17.6g / 塩分2.6g	エネルギー575kcal / 蛋白質26.5g 脂質10.5g / 塩分6.7g	エネルギー649kcal / 蛋白質26.9g 脂質20.0g / 塩分2.5g	
12日 (土)	鯖の塩焼き 大豆と昆布の煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(玉葱)	プレーンオムレツ 彩り野菜のトマトソース 白菜と鶏肉の旨煮 胡瓜と竹輪のわさび和え 味噌汁(大根)	海老と帆立の海鮮冷やし中華 豚ニラきのこのオイスター炒め 愛玉子(オーギョーチ)ゼリー (ジャスミン風味の台湾ゼリー) カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	エネルギー 1673kcal 蛋白質 71.2g 脂質 56.0g 塩分 9.0g
	エネルギー529kcal / 蛋白質19.7g 脂質19.9g / 塩分2.2g	エネルギー601kcal / 蛋白質28.9g 脂質25.0g / 塩分2.7g	エネルギー543kcal / 蛋白質22.6g 脂質11.1g / 塩分4.1g	
13日 (日)	冷奴 ツナと大葉のせ 糸こんにゃくの煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(キャベツ)	バターチキンカレー 枝豆とコーンのサラダ パイナップルのヨーグルトムース	鮎の塩焼き 厚焼き卵添え インゲンと豚肉の煮物 ぜんまいと油揚げの胡麻和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 1575kcal 蛋白質 67.1g 脂質 49.6g 塩分 6.2g
	エネルギー355kcal / 蛋白質15.0g 脂質5.9g / 塩分1.5g	エネルギー739kcal / 蛋白質30.0g 脂質28.9g / 塩分2.7g	エネルギー481kcal / 蛋白質22.1g 脂質14.8g / 塩分2.0g	
14日 (月)	鱈の幽庵焼き ほうれん草の卵とじ もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(油揚げ)	浅蜷と生海苔のクリームスパゲティ じゃがいものペペロンチーノ風 コーヒゼリー クリームチーズソース	和風ロース豚カツ 山椒風味 五目ひじき 長いもとえのきの土佐酢和え 赤だし味噌汁(厚揚げ)	エネルギー 1669kcal 蛋白質 85.1g 脂質 55.9g 塩分 8.9g
	エネルギー399kcal / 蛋白質23.5g 脂質7.2g / 塩分2.3g	エネルギー611kcal / 蛋白質27.6g 脂質26.2g / 塩分3.7g	エネルギー659kcal / 蛋白質34.0g 脂質22.5g / 塩分2.9g	
15日 (火)	絹厚揚げのおろし煮 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(オクラ)	鶏肉の塩麴焼き 香味野菜のせ 豆苗と油揚げの甘辛煮 もやしとゆで卵の白だしナムル 味噌汁(小松菜)	☆【葉月献立】☆ 鰻の錦糸丼 夏の冷やしおでん盛り合わせ ツナと胡瓜のポン酢和え 清まし汁(浮きはんぺん)	エネルギー 1653kcal 蛋白質 77.4g 脂質 55.0g 塩分 7.3g
	エネルギー402kcal / 蛋白質11.2g 脂質6.0g / 塩分1.7g	エネルギー641kcal / 蛋白質34.2g 脂質26.2g / 塩分2.6g	エネルギー610kcal / 蛋白質32.0g 脂質22.8g / 塩分3.0g	
16日 (水)	しそ巻きと浮きはんぺん 白菜とツナの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(大根)	ミックスサンドイッチ 焼き立てミニアップルパイ ミックス豆とチーズのサラダ カラフルフルーツのサイダーゼリー ドリンクサービス	海鮮八宝菜 青梗菜とえのきの中華煮 胡瓜とザーサイの和え物 マンゴーヨーグルト	エネルギー 1642kcal 蛋白質 65.0g 脂質 51.1g 塩分 10.1g
	エネルギー350kcal / 蛋白質13.5g 脂質3.1g / 塩分3.6g	エネルギー721kcal / 蛋白質22.6g 脂質30.6g / 塩分3.3g	エネルギー571kcal / 蛋白質28.9g 脂質17.4g / 塩分3.2g	
17日 (木)	冷奴 旨味かつおダレ ぜんまいの煮物 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	☆【誕生日祝い膳】☆ 梅昆布ご飯 海老と鱈と夏野菜のウニ衣天麩羅 卵豆腐 枝豆と茗荷の香味和え 赤だし味噌汁(なめこ)	白身魚のムニエルトマトとケイパーのソース ほうれん草とハムのマカロニサラダ 人参とクルミのマリネ コーンクリームスープ	エネルギー 1625kcal 蛋白質 69.8g 脂質 43.7g 塩分 8.3g
	エネルギー396kcal / 蛋白質15.3g 脂質6.1g / 塩分1.6g	エネルギー528kcal / 蛋白質23.6g 脂質12.5g / 塩分4.2g	エネルギー701kcal / 蛋白質30.9g 脂質25.1g / 塩分2.5g	
18日 (金)	肉団子と厚焼き卵 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	麻婆豆腐あんかけ かた焼きそば 海老と夏野菜の卵とじ 杏仁豆腐	☆【鮪づくし散らし寿司 1,530円】☆ 《通常食》 目鯛の幽庵焼き 枝豆添え 炊き合わせ モロヘイヤのお浸し 茶碗蒸し 《特別食 1,530円》 ミナミ鮪赤身・中トロ ネギトロの散らし寿司 炊き合わせ モロヘイヤのお浸し 茶碗蒸し	エネルギー 1632kcal/ 1711kcal 蛋白質 74.6g/85.9g 脂質 45.3g/46.6g 塩分 7.3g/7.2g
	エネルギー420kcal / 蛋白質15.5g 脂質9.3g / 塩分2.7g	エネルギー683kcal / 蛋白質25.3g 脂質24.1g / 塩分2.2g	エネルギー529kcal / 蛋白質33.8g 脂質11.9g / 塩分2.4g	エネルギー608kcal / 蛋白質45.1g 脂質13.2g / 塩分2.3g
19日 (土)	玉葱天のオープン焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草と油揚げの辛子和え 梅干し 味噌汁(もやし)	鰯の大葉パン粉焼き なます添え 茄子の鶏味噌炒め キャベツの生姜胡麻酢和え 味噌汁(豆腐)	鶏肉の唐揚げ ピリ辛ニラダレ 筑前煮 カリフラワーとハムのレモンマリネ 味噌汁(長いも)	エネルギー 1792kcal 蛋白質 88.9g 脂質 54.4g 塩分 8.4g
	エネルギー357kcal / 蛋白質13.0g 脂質5.6g / 塩分2.3g	エネルギー750kcal / 蛋白質45.7g 脂質24.3g / 塩分2.9g	エネルギー685kcal / 蛋白質30.2g 脂質24.5g / 塩分3.2g	
20日 (日)	太刀魚の味醂醤油焼き 白滝の五目炒め煮 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	カニクリームコロッケと 北海道じゃがいもコロッケ がんものそぼろ煮 インゲンのたらこマヨ和え 味噌汁(玉葱)	☆【夏のお祭り気分メニュー】☆ 五目太巻き寿司と稲荷寿司 たこ焼き・焼き鳥 フライドポテト・枝豆・茹でとうもろこし スイカと水まんじゅう	エネルギー 1885kcal 蛋白質 68.6g 脂質 59.7g 塩分 8.7g
	エネルギー476kcal / 蛋白質18.1g 脂質15.5g / 塩分1.9g	エネルギー697kcal / 蛋白質19.4g 脂質29.5g / 塩分2.4g	エネルギー712kcal / 蛋白質31.1g 脂質14.7g / 塩分4.4g	

* 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。