

8 月 予 定 献 立 表

令和5年8月1日～令和5年8月10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
1日 (火)	さつま揚げの生姜風味煮 白滝ときのこの炒め煮 胡瓜の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(油揚げ)	鶏肉の唐揚げ 茗荷ソース 高野豆腐の五目煮 貝割れとコーンの醤油マヨ和え 味噌汁(えのき)	赤飯 鯛のあら炊き 白菜と豚肉の塩昆布炒め 春雨の和え物 赤だし味噌汁(豆腐)	エネルギー 1691kcal 蛋白質 79.5g 脂質 52.4g 塩分 8.8g
	エネルギー388kcal / 蛋白質16.0g 脂質6.3g / 塩分2.8g	エネルギー697kcal / 蛋白質32.7g 脂質30.5g / 塩分2.9g	エネルギー606kcal / 蛋白質30.8g 脂質15.6g / 塩分3.1g	
2日 (水)	鱈の塩焼き 卵の花の煮物 オニオンライス 梅干し 味噌汁(オクラ)	ミックスサンドイッチと ハニーチーズフレンチトースト グリーンサラダ ブルーベリーヨーグルト ドリンクサービス	豚肉の冷しゃぶしゃぶ わさびダレ 厚揚げと青梗菜のとり玉煮 えのきと胡瓜の梅おかか和え 味噌汁(大根)	エネルギー 1538kcal 蛋白質 67.6g 脂質 44.1g 塩分 7.7g
	エネルギー384kcal / 蛋白質20.7g 脂質5.7g / 塩分1.9g	エネルギー624kcal / 蛋白質24.4g 脂質19.3g / 塩分2.9g	エネルギー530kcal / 蛋白質22.5g 脂質19.1g / 塩分2.9g	
3日 (木)	冷奴 海苔佃 dashi 大根の炒め煮 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(巻き麩)	白身魚のソテー サバイヨソース (卵黄ムースのソース) ラタトゥイユのフレッシュサラダ 胡瓜とアボカドのレモン和え オクラの生姜スープ	★【夕涼み和膳 1,530円】★ 《通常食》 《特別食 1,530円》 鱈の幽庵焼き 彩り手毬寿司 京都宇治抹茶の 冷やしうどん 海老と鱈の天麩羅 湯葉と夏野菜の 炊き合わせ モロヘイヤの更紗和え とうもろこしの茶碗蒸し 炊き合わせ モロヘイヤの更紗和え とうもろこしの茶碗蒸し	エネルギー 1608kcal/ 1653kcal 蛋白質 79.4g/84.4g 脂質 48.8g/47.9g 塩分 8.1g/9.5g
	エネルギー362kcal / 蛋白質14.6g 脂質5.3g / 塩分2.1g	エネルギー656kcal / 蛋白質30.0g 脂質28.2g / 塩分2.9g	エネルギー590kcal / 蛋白質34.8g 脂質15.3g / 塩分3.1g	エネルギー635kcal / 蛋白質39.8g 脂質14.4g / 塩分4.5g
4日 (金)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 五目大豆 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	長崎県名物 血うどん ツナとコーンのサラダ 胡麻団子	太刀魚の醤油麹焼き 大根おろし添え 揚げじゃがいもの大葉味噌ダレ ほうれん草と竹輪のおかか和え 味噌汁(牛蒡)	エネルギー 1632kcal 蛋白質 63.9g 脂質 53.1g 塩分 7.4g
	エネルギー375kcal / 蛋白質18.3g 脂質3.6g / 塩分2.0g	エネルギー671kcal / 蛋白質22.8g 脂質28.0g / 塩分1.9g	エネルギー586kcal / 蛋白質22.8g 脂質21.5g / 塩分2.9g	
5日 (土)	鰯の照り焼き さつまいものレモン煮 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(白菜)	肉団子と夏野菜のチリソース 彩りピーマンと白滝の チンジャオロース風 ミックス豆とアボカドのヨーグルトマリネ 中華卵スープ	鶏肉の竜田揚げ 2種盛り(梅しそ・チーズ大葉) 豆腐のわさび三つ葉あんかけ 切り干し大根とほうれん草の塩昆布和え 味噌汁(なめこ)	エネルギー 1688kcal 蛋白質 72.4g 脂質 51.3g 塩分 7.5g
	エネルギー413kcal / 蛋白質18.8g 脂質2.0g / 塩分1.8g	エネルギー613kcal / 蛋白質23.4g 脂質23.8g / 塩分2.3g	エネルギー662kcal / 蛋白質30.2g 脂質25.5g / 塩分3.4g	
6日 (日)	温泉卵 和風だしがけ 糸昆布の煮物 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	鯖の味噌煮 茄子とピーマンの照りポン酢炒め 胡瓜となめこのおろし和え 清まし汁(結び湯葉)	岡山県名物 ばら寿司 大根と干し海老の煮物 パプリカのカラフル白和え 味噌汁(玉葱)	エネルギー 1683kcal 蛋白質 73.2g 脂質 54.3g 塩分 8.8g
	エネルギー439kcal / 蛋白質16.0g 脂質10.2g / 塩分2.2g	エネルギー723kcal / 蛋白質29.2g 脂質33.7g / 塩分2.9g	エネルギー521kcal / 蛋白質28.0g 脂質10.4g / 塩分3.7g	
7日 (月)	野菜天のオープン焼き 高野豆腐の卵とじ オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(大根)	冷やし牛すきうどん 夏の柑橘ダレ 突きこんにやくと浅蜷の七味炒め煮 玄米茶ようかん カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	鯛のカレー風味フライ さつまいもとパインアップルのサラダ 白菜の土佐酢和え 味噌汁(小松菜)	エネルギー 1806kcal 蛋白質 77.4g 脂質 58.5g 塩分 8.9g
	エネルギー378kcal / 蛋白質14.1g 脂質6.4g / 塩分2.2g	エネルギー638kcal / 蛋白質27.9g 脂質22.0g / 塩分3.0g	エネルギー790kcal / 蛋白質35.4g 脂質30.1g / 塩分1.7g	
8日 (火)	冷奴 モロヘイヤとオクラのせ ずいきの煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(もやし)	鶏肉の南蛮照り焼き 小松菜とベーコンの卵とじ じゃがいものアーモンド和え 赤だし味噌汁(生海苔)	★【二十四節気 立秋献立】★ とうもろこしと茗荷の香りご飯 師の塩焼き 甘酢生姜のだし巻き卵添え 南瓜の煮物 焼き茄子とトマトのマリネ 味噌汁(そうめん)	エネルギー 1612kcal 蛋白質 79.5g 脂質 45.3g 塩分 7.2g
	エネルギー360kcal / 蛋白質13.8g 脂質5.5g / 塩分1.5g	エネルギー660kcal / 蛋白質32.3g 脂質25.5g / 塩分2.4g	エネルギー592kcal / 蛋白質33.4g 脂質14.3g / 塩分3.3g	
9日 (水)	ホッケの塩焼き 冬瓜の煮物 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	ホットドッグと クロワッサンの 白桃クリームサンド 海藻サラダ ぶどうゼリー ドリンクサービス	和牛のしぐれ煮 ビーフンと彩り野菜の和風炒め 長いもの梅しそ和え かき玉汁	エネルギー 1497kcal 蛋白質 58.6g 脂質 49.7g 塩分 6.5g
	エネルギー361kcal / 蛋白質18.7g 脂質4.7g / 塩分2.0g	エネルギー505kcal / 蛋白質14.7g 脂質25.0g / 塩分2.1g	エネルギー631kcal / 蛋白質25.2g 脂質20.0g / 塩分2.4g	
10日 (木)	肉団子のおでん風 ほうれん草とえのきの煮浸し インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	福井県名物 ソースカツ丼 おからと浅蜷の煮物 コーンともやしの胡麻酢和え 味噌汁(長いも)	金目鯛の西京焼き 寒天寄せ添え 里芋のおかか煮 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 1619kcal 蛋白質 70.6g 脂質 39.8g 塩分 8.1g
	エネルギー415kcal / 蛋白質15.9g 脂質7.4g / 塩分2.2g	エネルギー674kcal / 蛋白質26.3g 脂質20.4g / 塩分3.2g	エネルギー530kcal / 蛋白質28.5g 脂質12.0g / 塩分2.7g	

* 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「甘塩ザケ」「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。