

10月予定献立表

令和5年10月1日～令和5年10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 (日)	湯豆腐 七味とろろ昆布のせ ずいきの煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	ポークチャップ 厚揚げの生姜おろし煮 ブロッコリーとイカの辛子酢味噌和え 味噌汁(小松菜)	赤飯 金目鯛の粕漬け焼き 大葉とツナのだし巻き卵添え 里芋の肉味噌がけ モロヘイヤとオクラの柚子和え 味噌汁(生海苔)	エネルギー 1662kcal 蛋白質 79.3g 脂質 48.2g 塩分 7.2g
	エネルギー364kcal / 蛋白質14.9g 脂質5.6g / 塩分1.6g	エネルギー633kcal / 蛋白質27.0g 脂質24.4g / 塩分2.8g	エネルギー665kcal / 蛋白質37.4g 脂質18.2g / 塩分2.8g	
2日 (月)	鯿の塩焼き 冬瓜の煮物 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(大根)	うなとろ温かそば 大根の明太胡麻ポン酢サラダ 大芋いも カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	今季初 カキフライ タルタルソース添え 枝豆がんもの煮物 トマトと胡瓜の甘酢生姜マリネ 味噌汁(えのき)	エネルギー 1609kcal 蛋白質 63.0g 脂質 41.5g 塩分 9.4g
	エネルギー370kcal / 蛋白質19.5g 脂質4.7g / 塩分2.0g	エネルギー590kcal / 蛋白質24.8g 脂質11.7g / 塩分4.8g	エネルギー649kcal / 蛋白質18.7g 脂質25.1g / 塩分2.6g	
3日 (火)	さつま揚げの生姜風味煮 白滝ときのこの炒め煮 オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	鶏肉のあごだし唐揚げ 柚子しらす温奴 大根のはりはり漬け 味噌汁(白菜)	★【海鮮散らし寿司 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の照り焼き 粟麩(あわふ)田楽添え 炊き合わせ ほうれん草と えのきのお浸し 茶碗蒸し 《特別食 1,980円》 海鮮散らし寿司 炊き合わせ ほうれん草と えのきのお浸し 茶碗蒸し	エネルギー 1636kcal/ 1679kcal 蛋白質 87.1g/94.1g 脂質 46.7g/49.6g 塩分 9.5g/9.7g
	エネルギー353kcal / 蛋白質14.3g 脂質2.8g / 塩分2.8g	エネルギー700kcal / 蛋白質32.2g 脂質31.2g / 塩分4.3g	エネルギー583kcal / 蛋白質39.6g 脂質12.7g / 塩分2.4g	エネルギー626kcal / 蛋白質46.6g 脂質15.6g / 塩分2.6g
4日 (水)	玉葱天のオープン焼き 卵の花の煮物 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	ホットドッグと 栗あん小倉トースト カラフルサラダ みかんゼリー ドリンクサービス	秋鯖の味噌煮 キャベツのそぼろ卵炒め 長いもとめかぶの梅和え 清まし汁(結び湯葉)	エネルギー 1639kcal 蛋白質 59.8g 脂質 59.9g 塩分 7.0g
	エネルギー350kcal / 蛋白質11.0g 脂質4.8g / 塩分2.3g	エネルギー492kcal / 蛋白質14.7g 脂質16.2g / 塩分1.8g	エネルギー797kcal / 蛋白質34.1g 脂質38.9g / 塩分2.9g	
5日 (木)	肉団子のおでん風 高野豆腐の卵とじ インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(白菜)	鯖の幽庵焼き 甘味噌胡瓜添え 茄子と厚揚げの生姜炒め 牛蒡のピーナツ和え 味噌汁(キャベツ)	鶏肉の秋じゃが衣揚げ 五目ひじき 白菜の土佐酢和え 赤だし味噌汁(豆腐)	エネルギー 1797kcal 蛋白質 81.1g 脂質 59.0g 塩分 7.7g
	エネルギー452kcal / 蛋白質18.5g 脂質10.9g / 塩分2.2g	エネルギー570kcal / 蛋白質27.9g 脂質18.6g / 塩分3.0g	エネルギー775kcal / 蛋白質34.7g 脂質29.5g / 塩分2.5g	
6日 (金)	鯿の塩焼き 里芋の煮物 オニオンライス 梅干し 味噌汁(油揚げ)	味噌バターラーメン 鶏肉と彩りピーマンのオイスター炒め 杏仁豆腐 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	ロコモコプレート (目玉焼きのせハンバーグ グレイビーソース) ポキサラダ (サーモンとアボカドのサラダ) 牛肉のコンソメスープ	エネルギー 1867kcal 蛋白質 83.4g 脂質 57.8g 塩分 10.6g
	エネルギー407kcal / 蛋白質20.2g 脂質7.0g / 塩分1.9g	エネルギー583kcal / 蛋白質23.9g 脂質11.3g / 塩分4.8g	エネルギー877kcal / 蛋白質39.3g 脂質39.5g / 塩分3.9g	
7日 (土)	湯豆腐 生姜味噌ダレ 糸昆布の煮物 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	鶏肉の湯葉衣カツレツ 白菜としめじの柚子胡椒煮 焼き茄子の梅おろし和え 味噌汁(牛蒡)	札幌風おでん 帆立・さつま揚げ入り きんぴら牛蒡 もずくと長いものわさび酢和え 金時豆の甘煮	エネルギー 1672kcal 蛋白質 74.5g 脂質 49.0g 塩分 7.0g
	エネルギー418kcal / 蛋白質15.0g 脂質6.0g / 塩分2.8g	エネルギー707kcal / 蛋白質33.8g 脂質32.5g / 塩分2.1g	エネルギー547kcal / 蛋白質25.7g 脂質11.1g / 塩分2.1g	
8日 (日)	温泉卵 和風だしがけ 大根の炒め煮 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(オクラ)	秋茄子と秋南瓜のポークカレー マカロニサラダと生野菜サラダ りんごヨーグルト	★【秋の味覚献立】★ 秋茗荷と浅蜷の炊き込みご飯 秋刀魚の幽庵焼き 菊花大根添え さつまいものいとこ煮 きのこと小松菜のお浸し 味噌汁(蓮根)	エネルギー 1829kcal 蛋白質 75.4g 脂質 53.9g 塩分 7.0g
	エネルギー404kcal / 蛋白質15.2g 脂質9.9g / 塩分1.6g	エネルギー680kcal / 蛋白質29.2g 脂質18.7g / 塩分2.6g	エネルギー745kcal / 蛋白質31.0g 脂質25.3g / 塩分2.8g	
9日 (月)	鯿の幽庵焼き ほうれん草とえのきの煮浸し 胡瓜の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	山梨県名物 ほうとう 豆腐の豆乳たらこ煮 わらび餅 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	★【二十四節気 寒露献立】★ 秋鮭の更紗蒸し 粟麩(あわふ)と里芋の西京味噌煮 秋のフルーツ盛り合わせ(巨峰・梨・柿) 味噌汁(なめこ)	エネルギー 1599kcal 蛋白質 72.3g 脂質 34.4g 塩分 7.6g
	エネルギー344kcal / 蛋白質19.4g 脂質1.9g / 塩分2.0g	エネルギー650kcal / 蛋白質24.0g 脂質19.6g / 塩分3.7g	エネルギー605kcal / 蛋白質28.9g 脂質12.9g / 塩分1.9g	
10日 (火)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 五目大豆 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(もやし)	鰯の唐揚げ なめこみぞれあんかけ 冬瓜のそぼろ煮 じゃがいもとインゲンのツナマヨ和え 赤だし味噌汁(厚揚げ)	和牛のすき焼き風煮 半熟卵のせ 小松菜と竹輪の煮浸し えのきとニラのピリ辛和え 味噌汁(大根)	エネルギー 1604kcal 蛋白質 82.6g 脂質 47.5g 塩分 7.7g
	エネルギー377kcal / 蛋白質18.1g 脂質3.7g / 塩分2.8g	エネルギー570kcal / 蛋白質32.8g 脂質17.7g / 塩分2.4g	エネルギー657kcal / 蛋白質31.7g 脂質26.1g / 塩分2.5g	

* 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。