

# 9 月 予 定 献 立 表

令和5年9月1日～令和5年9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 (金)	鱈の塩焼き 冬瓜の煮物 胡瓜の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(巻き麴)	昔懐かし中華そば 肉野菜炒め 杏仁豆腐  カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	赤飯 白身魚と長いもの海苔塩揚げ 筍とニラの卵とじ キャベツとハムの胡麻ダレ和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 1564kcal 蛋白質 74.8g 脂質 43.6g 塩分 9.6g
	エネルギー358kcal / 蛋白質19.7g 脂質4.0g / 塩分2.0g	エネルギー524kcal / 蛋白質23.4g 脂質13.9g / 塩分4.6g	エネルギー682kcal / 蛋白質31.7g 脂質25.7g / 塩分3.0g	
2日 (土)	湯豆腐 白滝ときのこの炒め煮 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	鶏肉と秋野菜の甘酢あんかけ さつまいもとレーズンサラダ 甘酒プリン 味噌汁(きのこ)	名残り鮎の塩焼き 厚焼き卵添え 冬瓜ののっぺ煮 切り干し大根と貝割れの胡麻マヨ和え 赤だし味噌汁(厚揚げ)	エネルギー 1540kcal 蛋白質 67.9g 脂質 33.6g 塩分 4.8g
	エネルギー345kcal / 蛋白質13.9g 脂質4.1g / 塩分1.3g	エネルギー714kcal / 蛋白質30.3g 脂質15.7g / 塩分1.5g	エネルギー481kcal / 蛋白質23.7g 脂質13.8g / 塩分2.0g	
3日 (日)	玉葱天のオープン焼き 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(油揚げ)	カジキマグロのソテー モロヘイヤとオクラの和風ダレ じゃがいもと明太子の旨煮 豆腐と刻み昆布の胡麻醤油和え 味噌汁(白菜)	五目あんかけおこげ 高野豆腐と鶏肉の中華味噌煮 もやしと長葱のピリ辛ナムル タピオカココナッツミルク	エネルギー 1647kcal 蛋白質 70.0g 脂質 46.5g 塩分 7.2g
	エネルギー383kcal / 蛋白質12.5g 脂質7.6g / 塩分2.0g	エネルギー485kcal / 蛋白質29.2g 脂質10.3g / 塩分2.6g	エネルギー779kcal / 蛋白質28.3g 脂質28.6g / 塩分3.9g	
4日 (月)	肉団子のおでん風 五目大豆 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	鱈と野菜のぶっかけ天麩羅うどん 糸昆布ときのこのしぐれ煮 抹茶わらび餅  カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	豚肉のしゃぶしゃぶ 彩りサラダ仕立て 茄子と牛肉の一味炒め 胡瓜と梅ザーサイの和え物 味噌汁(小松菜)	エネルギー 1561kcal 蛋白質 60.7g 脂質 42.5g 塩分 8.5g
	エネルギー463kcal / 蛋白質16.9g 脂質9.1g / 塩分2.1g	エネルギー477kcal / 蛋白質17.3g 脂質7.3g / 塩分3.3g	エネルギー621kcal / 蛋白質26.5g 脂質26.1g / 塩分3.1g	
5日 (火)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 大根の炒め煮 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	鰯と米茄子の西京味噌田楽 じゃがいもと鶏肉の蒸し煮 紫キャベツと人参の小柚子マリネ 生海苔と豆腐の和風スープ	★【秋裕(あきあわせ)和膳 1,530円】★ 《通常食》 松茸ご飯 鱈の塩焼き 枝豆添え 南瓜の煮物 菊花おろし酢和え 秋刀魚のつまれ椀	エネルギー 1551kcal/ 1711kcal 蛋白質 78.8g/94.2g 脂質 33.2g/37.0g 塩分 8.2g/8.2g
	エネルギー360kcal / 蛋白質16.8g 脂質3.6g / 塩分2.5g	エネルギー606kcal / 蛋白質31.5g 脂質13.8g / 塩分2.7g	エネルギー585kcal / 蛋白質30.5g 脂質15.8g / 塩分3.0g	《特別食 1,530円》 松茸ご飯 鰯の一夜干し 菊花おろし酢添え 戻り鰹のお造りと たたき盛り合わせ さつまいも饅頭 もち麦あんかけ 秋刀魚のつまれ椀 エネルギー745kcal / 蛋白質45.9g 脂質19.6g / 塩分3.0g
6日 (水)	鱈の幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ 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 クロワッサンのさつまいも餡サンド グリーンサラダ 白桃ヨーグルト ドリンクサービス	鶏肉の焼き物 わさび海苔醤油ダレ 糸こんにゃくと竹輪の炒り煮 春雨の酢の物 味噌汁(豆腐)	エネルギー 1684kcal 蛋白質 77.7g 脂質 47.2g 塩分 7.6g
	エネルギー387kcal / 蛋白質22.3g 脂質5.3g / 塩分2.0g	エネルギー698kcal / 蛋白質25.1g 脂質21.3g / 塩分2.9g	エネルギー599kcal / 蛋白質30.3g 脂質20.6g / 塩分2.7g	
7日 (木)	温泉卵 和風だしがけ 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)	彩り秋野菜の麻婆仕立て 白菜としらすの中華煮 ニラとコーンの生姜ポン酢和え 中華風豆腐スープ	太刀魚の山椒照り焼き 胡瓜のあちら漬添え 牛蒡と鶏肉の柳川風 ブロッコリーのおかか昆布和え 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 1535kcal 蛋白質 63.8g 脂質 49.9g 塩分 7.3g
	エネルギー402kcal / 蛋白質16.7g 脂質8.4g / 塩分2.0g	エネルギー562kcal / 蛋白質19.5g 脂質19.7g / 塩分3.2g	エネルギー571kcal / 蛋白質27.6g 脂質21.8g / 塩分2.1g	
8日 (金)	さつま揚げの生姜風味煮 卵の花の煮物 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	浅蜷の和風スープパゲティ ひじきと蓮根のサラダ パンナコッタ 黄桃ソース  カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	★【二十日節氣 白露献立】★ 飛騨高山名物 豚肉の朴葉(ほおば)味噌焼き 秋茄子の生姜おろし煮 さつまいものクリームチーズ和え 清まし汁(浮きはんぺん)	エネルギー 1549kcal 蛋白質 70.4g 脂質 45.7g 塩分 8.4g
	エネルギー383kcal / 蛋白質14.5g 脂質5.5g / 塩分2.8g	エネルギー489kcal / 蛋白質23.3g 脂質14.9g / 塩分3.2g	エネルギー677kcal / 蛋白質32.6g 脂質25.3g / 塩分2.4g	
9日 (土)	湯豆腐 柚子ポン酢ダレ 糸昆布の煮物 オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(もやし)	鶏肉のくわ焼き カレー風味 彩り野菜の和風コースロー なめこのおろし酢和え 味噌汁(そうめん)	★【重陽の節氣】★ 栗ご飯 秋鮭ときのこの揚げだし 菊花あんかけ 南瓜と鶏肉の浜納豆煮 豆腐と鯖とトマトの和え物 けんちん汁	エネルギー 1662kcal 蛋白質 77.8g 脂質 43.9g 塩分 7.5g
	エネルギー361kcal / 蛋白質13.7g 脂質5.4g / 塩分2.7g	エネルギー623kcal / 蛋白質29.7g 脂質21.0g / 塩分2.9g	エネルギー678kcal / 蛋白質34.4g 脂質17.9g / 塩分2.5g	
10日 (日)	鱈の塩焼き 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)	大和芋入りふわふわ和風オムレツ キャベツと鶏肉の塩麹バター蒸し煮 オクラとカニカマの柚子マリネ 赤だし味噌汁(生海苔)	牛肉と蓮根のもろみ醤油炒め 青梗菜と厚揚げの煮浸し 胡瓜ときくらげの酢の物 味噌汁(なめこ)	エネルギー 1593kcal 蛋白質 69.7g 脂質 49.1g 塩分 6.9g
	エネルギー412kcal / 蛋白質17.3g 脂質3.8g / 塩分1.8g	エネルギー636kcal / 蛋白質31.3g 脂質23.7g / 塩分3.1g	エネルギー545kcal / 蛋白質21.1g 脂質21.6g / 塩分2.0g	

\* 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。