

4 月 予 定 献 立 表

令和6年4月21日～令和6年4月30日

米の産地 茨城県(5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
21日 (日)	赤魚の生姜醤油焼き 干びょうの煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(巻き麩・若布)	海老とカジキマグロの揚げだし 白菜の白味噌煮 ブロッコリーとゆで卵のおかか和え 味噌汁(牛蒡・人参)	五目炊き込みご飯 小田巻蒸し さつまいものそぼろ煮 こんにやくと人参の白和え	エネルギー 1585kcal 蛋白質 74.3g 脂質 37.8g 塩分 6.9g
	エネルギー387kcal / 蛋白質19.4g 脂質4.4g / 塩分1.9g	エネルギー574kcal / 蛋白質25.3g 脂質16.6g / 塩分2.6g	エネルギー624kcal / 蛋白質29.6g 脂質16.8g / 塩分2.4g	
22日 (月)	湯豆腐 卵あんかけ 大根の煮物 胡瓜もみ 梅干し 味噌汁(白菜・玉葱)	春キャベツの富士宮焼きそば 茄子とピーマンの焼き浸し 菜の花の桜風味和え	海老と鱈と野菜のミックスフライ スパゲティサラダ カリフラワーとトマトのマリネ コンソメスープ	エネルギー 1607kcal 蛋白質 57.9g 脂質 55.0g 塩分 6.8g
	エネルギー410kcal / 蛋白質15.8g 脂質7.6g / 塩分2.2g	エネルギー591kcal / 蛋白質18.8g 脂質31.9g / 塩分3.0g	エネルギー606kcal / 蛋白質23.3g 脂質15.5g / 塩分1.6g	
23日 (火)	鯖の角煮と浮きはんぺん じゃがいもとツナの煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(もやし・油揚げ)	春の彩りそぼろ丼 揚げだし豆腐 葛切りの三杯酢 味噌汁(小松菜・玉葱)	春鯖の塩焼き 大根おろし添え 白菜と豚肉の煮物 味噌とろろ 赤だし味噌汁(なめこ・オクラ)	エネルギー 1519kcal 蛋白質 80.3g 脂質 39.4g 塩分 7.4g
	エネルギー410kcal / 蛋白質18.8g 脂質5.3g / 塩分2.5g	エネルギー661kcal / 蛋白質34.5g 脂質23.4g / 塩分3.1g	エネルギー448kcal / 蛋白質27.0g 脂質10.7g / 塩分1.8g	
24日 (水)	温泉卵 海苔と天かすのせ 厚揚げと野菜の煮物 長いものわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・大根)	宮城県気仙沼産 鯖カツサンドと ブルーベリーとクリームチーズのパイ カラフルサラダ ピンクグレープフルーツゼリー ドリンクサービス	★【食事サービス課課長 お勧め献立】★ 握り寿司6貫とミニきつねうどん 湯菜とほうれん草のお浸し	エネルギー 1735kcal 蛋白質 73.5g 脂質 49.9g 塩分 10.0g
	エネルギー470kcal / 蛋白質17.8g 脂質13.4g / 塩分2.1g	エネルギー647kcal / 蛋白質23.4g 脂質23.7g / 塩分3.4g	エネルギー618kcal / 蛋白質32.3g 脂質12.8g / 塩分4.5g	
25日 (木)	鯖の塩焼き 卵の花の白味噌煮 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(大根・人参)	ゴロっと野菜のビーフカレー ツナとコーンのサラダ 洋梨ヨーグルト	★【卯月献立】★ 桜海老と菜の花のかき揚げと 浅瀬とクレソンのかき揚げ 筍の落の土佐煮 春人参と新玉葱の柚子和え 味噌汁(しめじ・白菜)	エネルギー 1580kcal 蛋白質 62.1g 脂質 40.2g 塩分 7.6g
	エネルギー542kcal / 蛋白質20.3g 脂質20.0g / 塩分2.2g	エネルギー610kcal / 蛋白質24.6g 脂質13.1g / 塩分2.9g	エネルギー428kcal / 蛋白質17.2g 脂質7.1g / 塩分2.5g	
26日 (金)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ ひじきの煮物 ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草・えのき)	★【春を食べよう!】★ 桜鯛の新じゃがあんかけ 筍と厚揚げの甘辛煮 イカとセロリのレモン和え 赤だし味噌汁(生海苔・なめこ)	和風ポークチャップ 大根とツナの味噌クリーム煮 小松菜とコーンの辛子マヨ和え 味噌汁(豆腐・油揚げ)	エネルギー 1608kcal 蛋白質 74.8g 脂質 45.5g 塩分 7.1g
	エネルギー435kcal / 蛋白質19.4g 脂質8.2g / 塩分2.2g	エネルギー579kcal / 蛋白質29.9g 脂質13.6g / 塩分3.0g	エネルギー594kcal / 蛋白質25.5g 脂質13.5g / 塩分1.6g	
27日 (土)	湯豆腐 柚子西京味噌がけ 切り干し大根の煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(玉葱・若布)	カニ卵チャーハン ニラともやし中華煮浸し キャベツと胡瓜のキムチ和え 春雨の中華スープ	鯖と鯛とサーモンのお造り 肉じゃが ほうれん草と人参の胡麻和え 味噌汁(白菜・えのき)	エネルギー 1457kcal 蛋白質 68.0g 脂質 34.2g 塩分 7.1g
	エネルギー379kcal / 蛋白質13.6g 脂質5.6g / 塩分1.9g	エネルギー535kcal / 蛋白質22.0g 脂質15.1g / 塩分3.6g	エネルギー543kcal / 蛋白質32.4g 脂質18.4g / 塩分2.2g	
28日 (日)	三角揚げのおでん風煮 白菜とさつま揚げの煮物 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも・小松菜)	鱈の干物 なます添え 南瓜の煮物 胡瓜と若布の青じそ和え 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	名古屋名物 味噌カツ 高野豆腐と野菜の煮物 長いもとえのきの梅和え かき玉清まし汁	エネルギー 1478kcal 蛋白質 60.8g 脂質 34.4g 塩分 7.6g
	エネルギー423kcal / 蛋白質11.9g 脂質8.5g / 塩分2.6g	エネルギー451kcal / 蛋白質24.4g 脂質7.5g / 塩分2.8g	エネルギー604kcal / 蛋白質24.5g 脂質18.4g / 塩分2.2g	
29日 (月)	玉葱天のオープン焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(油揚げ・大根)	ちゃんぽん風味噌うどん グリーンピースと スクランブルエッグのサラダ あんみつ	★【ローストビーフ重 1,980円】★ 《通常食》 白身魚のソテー わさびソース 春野菜のマリネ 甘酒プリン オニオンスープ 《特別食 1,980円》 ローストビーフ重 温玉添え わさびソース 魚介と春野菜のマリネ 甘酒プリン オニオンスープ	エネルギー 1760kcal/ 1909kcal 蛋白質 77.0g/89.8g 脂質 46.6g/51.9g 塩分 8.3g/8.7g
	エネルギー402kcal / 蛋白質14.9g 脂質9.2g / 塩分2.4g	エネルギー687kcal / 蛋白質31.1g 脂質18.2g / 塩分4.1g	エネルギー671kcal / 蛋白質31.0g 脂質19.2g / 塩分1.8g	
30日 (火)	鰯の照り焼き 炒り豆腐 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(オクラ・長いも)	鶏肉のねぎま風塩ダレ炒め ほうれん草と厚揚げの梅煮 切り干し大根のレモン醤油和え 味噌汁(えのき・玉葱)	今季最後のカキフライ タルタルソース添え 糸昆布と豚肉のしぐれ煮 白菜の土佐酢和え 味噌汁(大根・長葱)	エネルギー 1619kcal 蛋白質 68.7g 脂質 48.8g 塩分 7.7g
	エネルギー400kcal / 蛋白質24.0g 脂質4.9g / 塩分2.0g	エネルギー606kcal / 蛋白質28.8g 脂質21.6g / 塩分2.9g	エネルギー613kcal / 蛋白質15.9g 脂質22.3g / 塩分2.8g	

* 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。