

1月予定献立表

令和6年1月1日～令和6年1月10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
1日(月)	<p>★【正月料理 1,980円】★ 関東風雑煮 尾頭付き鯛の天日塩焼き 栗きんとん添え 海老芋と道明寺麩の炊き合わせ 海老と菜の花の黄身酢がけ 新春祝い和菓子 ※選べます献立、モーニングセットはございません エネルギー659kcal / 蛋白質35.6g 脂質7.1g / 塩分3.9g</p>		<p>★【正月料理 2,750円】★ 祝い赤飯 福寿おせち お重盛り ※詳細はポスターをご覧ください エネルギー1221kcal / 蛋白質74.2g 脂質30.3g / 塩分5.5g</p>	<p>エネルギー1880kcal 蛋白質109.8g 脂質37.4g 塩分9.4g</p>
2日(火)	<p>★【正月料理 637円】★ 北海風雑煮 清まし仕立て サワラの幽庵焼き にしんの昆布巻き さつまいもの甘露煮 田作り ※選べます献立、モーニングセットはございません エネルギー471kcal / 蛋白質27.9g 脂質9.0g / 塩分2.3g</p>	<p>★【正月料理 1,287円】★ 大海老・キス・筍の天麩羅 ローストポークのサラダ仕立て もずく白雪 赤だし味噌汁(豆腐となめこ) エネルギー567kcal / 蛋白質33.5g 脂質11.9g / 塩分2.8g</p>	<p>★【正月料理 1,628円】★ 迎春 海鮮散らし寿司 煮しめ ほうれん草と貝柱の黄金和え 茶碗蒸し カニあんかけ エネルギー705kcal / 蛋白質53.7g 脂質18.6g / 塩分3.0g</p>	<p>エネルギー1743kcal 蛋白質115.1g 脂質39.4g 塩分8.1g</p>
3日(水)	<p>★【正月料理 637円】★ 京風雑煮 西京味噌仕立て 銀ひらすの麩焼き お多福豆 たたき牛蒡 金柑蜜煮 ※選べます献立、モーニングセットはございません エネルギー546kcal / 蛋白質23.4g 脂質11.3g / 塩分2.2g</p>	<p>★【正月料理 1,287円】★ 新春 紅白お造り盛り合わせ 筍と落の炊き合わせ 春菊とえのきのお浸し 味噌汁(浅蛸) エネルギー474kcal / 蛋白質34.3g 脂質7.6g / 塩分2.2g</p>	<p>★【正月料理 1,628円】★ うな重 卵豆腐 柚子あんかけ 七福なます 清まし汁(梅そうめん) エネルギー756kcal / 蛋白質42.4g 脂質33.2g / 塩分3.3g</p>	<p>エネルギー1776kcal 蛋白質100.1g 脂質52.1g 塩分7.7g</p>
4日(木)	<p>さつまいもの生姜風味煮 大根の炒め煮 胡瓜の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(オクラ) エネルギー353kcal / 蛋白質13.2g 脂質3.9g / 塩分2.3g</p>	<p>鯖の味噌煮 油揚げと長葱の卵とじ ほうれん草としめじの辛子和え 清まし汁(結び湯葉) エネルギー728kcal / 蛋白質31.9g 脂質34.3g / 塩分2.8g</p>	<p>海老フライ タルタルソース添え 里芋のおかか煮 もやしと若布の胡麻酢和え 味噌汁(牛蒡) エネルギー615kcal / 蛋白質19.1g 脂質19.5g / 塩分2.4g</p>	<p>エネルギー1696kcal 蛋白質64.2g 脂質57.7g 塩分7.5g</p>
5日(金)	<p>鱈の塩焼き 高野豆腐の卵とじ インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布) エネルギー409kcal / 蛋白質23.4g 脂質7.6g / 塩分2.2g</p>	<p>山形県名物 芋煮風うどん 大根と貝割れの梅風味サラダ 柚子とりんごの寒天寄せ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー552kcal / 蛋白質16.4g 脂質14.3g / 塩分3.8g</p>	<p>和牛のしぐれ煮 蓮根としらすの山椒炒め 長いもと胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ) エネルギー593kcal / 蛋白質22.9g 脂質21.4g / 塩分1.8g</p>	<p>エネルギー1554kcal 蛋白質62.7g 脂質43.3g 塩分7.8g</p>
6日(土)	<p>湯豆腐 たらこあんかけ ほうれん草とえのきのお浸し アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(じゃがいも) エネルギー396kcal / 蛋白質17.8g 脂質4.9g / 塩分2.3g</p>	<p>鶏肉の唐揚げ スイートチリソース コールスロー風マカロニサラダ パプリカと豆もやしのマリネ 味噌汁(茄子) エネルギー771kcal / 蛋白質31.4g 脂質32.8g / 塩分2.2g</p>	<p>★【二十四節気 小寒献立】★ しらすと大根の炊き込みご飯 フグと牡蠣の寄せ鍋風 南瓜と春菊のサラダ 柚子とろろ エネルギー570kcal / 蛋白質30.8g 脂質11.9g / 塩分3.4g</p>	<p>エネルギー1737kcal 蛋白質80.0g 脂質49.6g 塩分7.9g</p>
7日(日)	<p>鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 卵の花の煮物 オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(玉葱) エネルギー384kcal / 蛋白質17.4g 脂質4.3g / 塩分2.7g</p>	<p>★【新春 七草粥】★ 七草粥 寒鱈の幽庵照り焼き 厚焼き卵添え 炒り鶏 梅干し みかん エネルギー617kcal / 蛋白質30.1g 脂質20.0g / 塩分1.9g</p>	<p>豚肉と蓮根の韓国風旨辛炒め 青梗菜とイカの白湯煮 人参とハムのナムル 若布スープ エネルギー565kcal / 蛋白質24.3g 脂質21.0g / 塩分2.7g</p>	<p>エネルギー1566kcal 蛋白質71.8g 脂質45.3g 塩分7.3g</p>
8日(月)	<p>肉団子のおでん風 冬瓜の煮物 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草) エネルギー411kcal / 蛋白質15.1g 脂質8.1g / 塩分2.2g</p>	<p>スパゲティ・ポスカイオーラ (ツナときこのトマトソース) グリーンサラダ なめらかプリン エネルギー635kcal / 蛋白質24.1g 脂質22.2g / 塩分3.1g</p>	<p>秋刀魚の塩焼き 大根おろし添え 肉じゃが キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁(えのき) エネルギー651kcal / 蛋白質28.4g 脂質29.3g / 塩分2.1g</p>	<p>エネルギー1697kcal 蛋白質67.6g 脂質59.6g 塩分7.4g</p>
9日(火)	<p>温泉卵 和風だしがけ ずいきの煮物 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(キャベツ) エネルギー415kcal / 蛋白質15.6g 脂質10.0g / 塩分1.9g</p>	<p>鱈の粕汁 さつまいもきんぴら ブロッコリーとしらすの酢の物 りんごゼリー エネルギー576kcal / 蛋白質30.1g 脂質9.0g / 塩分2.1g</p>	<p>★【冬の北海散らし寿司 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の煮付け 炊き合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(生海苔) 《特別食 1,980円》 カニ・帆立・サーモンの 北海散らし寿司 炊き合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(生海苔) エネルギー507kcal / 蛋白質30.3g 脂質8.0g / 塩分2.2g</p>	<p>エネルギー1498kcal/ 蛋白質1551kcal 蛋白質76.0g/85.1g 脂質27.0g/30.1g 塩分6.2g/7.1g</p>
10日(水)	<p>玉葱天のオープン焼き 糸昆布の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(油揚げ) エネルギー359kcal / 蛋白質11.3g 脂質5.9g / 塩分2.7g</p>	<p>ミックスサンドイッチ きんとんフレンチトースト カニ風味生野菜サラダ ブルーベリーヨーグルト ドリンクサーベイス エネルギー788kcal / 蛋白質31.9g 脂質23.9g / 塩分3.8g</p>	<p>岐阜県名物 鶏ちゃん (鶏肉と野菜の味噌ダレ炒め) 切り干し大根と白滝の煮物 焼き茄子の生姜和え 清まし汁(浮きはんぺん) エネルギー607kcal / 蛋白質29.9g 脂質22.5g / 塩分2.2g</p>	<p>エネルギー1754kcal 蛋白質73.1g 脂質52.3g 塩分8.7g</p>

* ご飯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「甘塩鮎」「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。

* 三が日朝食の選べます献立・モーニングセットはございません。ご了承ください。

* 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。