

10月予定献立表

令和5年10月21日～令和5年10月31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
21日 (土)	鰯の照り焼き さつまいものレモン煮 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(大根) エネルギー411kcal / 蛋白質18.9g 脂質1.9g / 塩分1.7g	韓国風 甘辛味噌そばろ井 バンバンジー風サラダ 大根と梅ザーサイの和え物 春雨スープ エネルギー590kcal / 蛋白質31.6g 脂質18.7g / 塩分3.1g	カジキマグロの香草フライ 豚じゃがケチャップ オニオンスライス アンチョビマリネ コーンクリームスープ エネルギー796kcal / 蛋白質35.8g 脂質32.2g / 塩分3.1g	エネルギー 1797kcal 蛋白質 86.3g 脂質 52.8g 塩分 7.9g
22日 (日)	板わさと厚焼き卵 ほうれん草と油揚げの煮浸し 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも) エネルギー449kcal / 蛋白質18.1g 脂質7.6g / 塩分3.1g	シーフードと大和いもの ふわとろグラタン風 豆苗と豚肉の葱塩炒め 焼き茄子の辛子醤油和え 赤だし味噌汁(生海苔) エネルギー660kcal / 蛋白質34.0g 脂質20.4g / 塩分3.0g	北海道産 鮭の開き干し 大根おろし添え 牛肉じゃが ブロッコリーとツナの味噌マヨ和え 味噌汁(白菜) エネルギー639kcal / 蛋白質38.9g 脂質23.5g / 塩分3.7g	エネルギー 1748kcal 蛋白質 91.0g 脂質 51.5g 塩分 9.8g
23日 (月)	赤魚の生姜醤油焼き 白菜とさつま揚げの煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(油揚げ) エネルギー398kcal / 蛋白質20.6g 脂質6.2g / 塩分2.0g	昔ながらのナポリタン ポテトサラダ カスタードプリン コンソメスープ エネルギー805kcal / 蛋白質25.4g 脂質31.0g / 塩分4.7g	柔らか豚ヒレカツ 筑前煮 もずく酢 味噌汁(大根) エネルギー552kcal / 蛋白質30.4g 脂質11.3g / 塩分2.8g	エネルギー 1755kcal 蛋白質 76.4g 脂質 48.5g 塩分 9.5g
24日 (火)	鮭の角煮と浮きはんぺん 大根の煮物 ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布) エネルギー326kcal / 蛋白質13.4g 脂質1.6g / 塩分2.3g	チキン南蛮 和風わさび漬けソース 高野豆腐の五目煮 切り干し大根と小松菜の胡麻酢和え 味噌汁(そうめん) エネルギー779kcal / 蛋白質36.1g 脂質33.8g / 塩分2.2g	☆【二十四節気 霜降献立】☆ 栗ご飯 紅葉鯛の紅葉蒸し 蓮根と牛肉のしぐれ煮 さつまいもの柚子蜜和え 味噌汁(なめこ) エネルギー731kcal / 蛋白質28.3g 脂質13.9g / 塩分2.4g	エネルギー 1836kcal 蛋白質 77.8g 脂質 49.3g 塩分 6.9g
25日 (水)	湯豆腐 卵あんかけ 干びょうの煮物 長いものわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(白菜) エネルギー412kcal / 蛋白質16.4g 脂質7.3g / 塩分2.4g	ミックスサンドイッチと 焼き立てスイートポテトパイ グリーンサラダ りんごゼリー ドリンクサービス エネルギー853kcal / 蛋白質27.8g 脂質39.1g / 塩分3.6g	鉄火散らし寿司 きのことこんにやくのピリ辛炒め ほうれん草とチーズの白和え 味噌汁(キャベツ) エネルギー461kcal / 蛋白質28.7g 脂質8.5g / 塩分2.1g	エネルギー 1726kcal 蛋白質 72.9g 脂質 54.9g 塩分 8.1g
26日 (木)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ じゃがいもとツナの煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(巻き麩) エネルギー454kcal / 蛋白質19.9g 脂質6.9g / 塩分2.3g	秋鯖の竜田揚げ 南瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(えのき) エネルギー768kcal / 蛋白質27.8g 脂質34.9g / 塩分2.2g	三重県名物 トンテキ 大根とイカの生姜煮 カニカマと胡瓜の酢の物 味噌汁(豆腐) エネルギー603kcal / 蛋白質31.3g 脂質21.4g / 塩分2.8g	エネルギー 1825kcal 蛋白質 79.0g 脂質 63.2g 塩分 7.3g
27日 (金)	黒はんぺんと大根のおでん 卵の花の白味噌煮 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(玉葱) エネルギー461kcal / 蛋白質19.7g 脂質10.2g / 塩分2.8g	葱と生姜の卵とじあんかけにゆうめん キャベツと厚揚げの回鍋肉風 柚子なます カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー605kcal / 蛋白質30.4g 脂質15.8g / 塩分4.5g	岡山県郷土料理 蒜山(ひるぜん)おこわ 冬瓜のとろろ昆布煮 白菜のお浸し 赤だし味噌汁(茄子) エネルギー602kcal / 蛋白質35.1g 脂質15.0g / 塩分2.0g	エネルギー 1668kcal 蛋白質 85.2g 脂質 41.0g 塩分 9.3g
28日 (土)	鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 胡瓜もみ 梅干し 味噌汁(もやし) エネルギー513kcal / 蛋白質18.8g 脂質19.7g / 塩分1.9g	豚肉と長いもの梅オイスター炒め じゃがいもとベーコンの甘辛煮 トマトと豆腐のザーサイ和え 味噌汁(とろろ昆布) エネルギー613kcal / 蛋白質22.3g 脂質23.5g / 塩分3.5g	海老と秋刀魚と野菜の天麩羅 ずいきと鶏肉の煮物 えのきともやしの梅和え 味噌汁(小松菜) エネルギー543kcal / 蛋白質22.3g 脂質17.4g / 塩分2.4g	エネルギー 1669kcal 蛋白質 63.4g 脂質 60.6g 塩分 7.8g
29日 (日)	湯豆腐 柚子しらすのせ ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(オクラ) エネルギー369kcal / 蛋白質16.1g 脂質5.8g / 塩分2.0g	トロ鯛の唐揚げ 葱ソース 肉団子と青梗菜のスープ煮 長いもと胡瓜の塩昆布ナムル 味噌汁(牛蒡) エネルギー652kcal / 蛋白質35.1g 脂質21.4g / 塩分3.8g	☆【国産サーロインステーキ 1,980円】☆ 《通常食》 鱈のソテー 秋のきのこソース カラフルサラダ ぶどうのパンナコッタ オニオンスープ エネルギー627kcal 蛋白質31.8g 脂質18.5g / 塩分2.6g 《特別食 1,980円》 国産サーロインステーキ 秋のきのこソース スモークハムのサラダ ぶどうのパンナコッタ オニオンスープ エネルギー901kcal 蛋白質25.4g 脂質50.8g / 塩分2.8g	エネルギー 1648kcal/ 1922kcal 蛋白質 83.0g/76.6g 脂質 45.7g/78.0g 塩分 8.4g/8.6g
30日 (月)	温泉卵 海苔と天かすのせ 厚揚げと野菜の煮物 しらす干し大根おろし 梅干し 味噌汁(キャベツ) エネルギー450kcal / 蛋白質18.2g 脂質12.4g / 塩分2.0g	温か七穀うどん 秋獲れ桜海老のかき揚げ ほうじ茶ようかん カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー521kcal / 蛋白質26.9g 脂質9.5g / 塩分4.7g	鱈と浅蜷の海藻蒸し レモン醤油ダレ 茄子と鮭の甘辛煮 青海苔とろろ かき玉汁 エネルギー449kcal / 蛋白質28.3g 脂質6.7g / 塩分4.0g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 73.4g 脂質 28.6g 塩分 10.7g
31日 (火)	三角揚げの生姜風味煮 炒り豆腐 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草) エネルギー438kcal / 蛋白質15.6g 脂質11.3g / 塩分2.9g	秋の吹き寄せチャーハン 葛切りとキャベツのスープ煮 里芋の葱おろしポン酢和え 味噌汁(厚揚げ) エネルギー579kcal / 蛋白質27.9g 脂質18.8g / 塩分2.9g	☆【ハロウィンディナー】☆ サーモンのソテー 南瓜のマスタードソース 焼き南瓜とさつまいものクルミサラダ 南瓜のミニケーキ 蓮根とハムのコンソメスープ エネルギー796kcal / 蛋白質28.5g 脂質28.3g / 塩分2.6g	エネルギー 1813kcal 蛋白質 72.0g 脂質 58.4g 塩分 8.4g

* 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。