

# 3月予定献立表

令和6年3月1日～令和6年3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 (金)	鯰の塩焼き 冬瓜の煮物 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(白菜・油揚げ) <small>エネルギー363kcal / 蛋白質19.9g 脂質5.5g / 塩分1.7g</small>	★【「さあにぎやか(に)いただく」10品目】★ サーモンと春キャベツの レモンクリームパスタ トマトと枝豆の卵炒め 長いもと蒸し鶏と海藻のサラダ <small>エネルギー671kcal / 蛋白質34.4g 脂質30.7g / 塩分4.0g</small>	赤飯 海老とだし巻き卵と野菜の天麩羅 高野豆腐と若布の梅煮 小松菜となめこのおかか和え 味噌汁(牛蒡・大根) <small>エネルギー548kcal / 蛋白質26.0g 脂質14.0g / 塩分3.1g</small>	エネルギー 1582kcal 蛋白質 80.3g 脂質 50.2g 塩分 8.8g
2日 (土)	湯豆腐 豆乳味噌ダレ 里芋の煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(玉葱・えのき) <small>エネルギー415kcal / 蛋白質15.0g 脂質4.8g / 塩分2.0g</small>	カニ玉 中華旨塩あんかけ 春雨ときくらげのオイスター炒め煮 青梗菜の海苔胡麻ナムル 豆腐の中華スープ <small>エネルギー576kcal / 蛋白質25.8g 脂質21.1g / 塩分3.0g</small>	焼き鯖のみぞれ蒸し煮 茄子とえのきの照り炒め 長いもとめかぶのわさびレモン和え 赤だし味噌汁(ほうれん草・厚揚げ) <small>エネルギー589kcal / 蛋白質30.5g 脂質23.6g / 塩分2.3g</small>	エネルギー 1580kcal 蛋白質 71.9g 脂質 49.5g 塩分 7.3g
3日 (日)	さつま揚げの生姜風味煮 白滝ときのこの炒め煮 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(オクラ・なめこ) <small>エネルギー355kcal / 蛋白質14.1g 脂質2.9g / 塩分1.7g</small>	★【ひな祭りメニュー】★ 春の彩り海老フライ 鱈と菜の花の白ワイン蒸し 菱餅風三色ムース ヨーンクリームスープ <small>エネルギー889kcal / 蛋白質41.9g 脂質34.7g / 塩分2.9g</small>	★【桃の節句膳】★ ひな祭り 吹き寄せ散らし寿司 春色炊き合わせ 甘酒 清まし汁(結び湯葉) <small>エネルギー555kcal / 蛋白質28.7g 脂質10.4g / 塩分2.6g</small>	エネルギー 1799kcal 蛋白質 84.7g 脂質 48.0g 塩分 8.3g
4日 (月)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 高野豆腐の卵とじ オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱) <small>エネルギー407kcal / 蛋白質20.3g 脂質0.0g / 塩分2.8g</small>	きつねみぞれうどん 春キャベツと豚肉の卵味噌炒め ほうれん草の柚子浸し カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 <small>エネルギー550kcal / 蛋白質20.2g 脂質14.9g / 塩分5.4g</small>	太刀魚の煮付け 筑前煮 枝豆とひじきの梅和え 味噌汁(白菜・しめじ) <small>エネルギー562kcal / 蛋白質24.9g 脂質20.6g / 塩分2.5g</small>	エネルギー 1519kcal 蛋白質 65.4g 脂質 41.5g 塩分 10.7g
5日 (火)	絹厚揚げのおろし煮 ずいきの煮物 インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(もやし・えのき) <small>エネルギー393kcal / 蛋白質11.6g 脂質7.3g / 塩分1.7g</small>	遠州焼き(お好み焼き) 里芋の木の芽味噌がけ 胡瓜のしそ昆布和え わらび餅 黒蜜がけ <small>エネルギー685kcal / 蛋白質24.9g 脂質17.7g / 塩分3.3g</small>	★【二十四節気 啓蟄献立】★ 山菜おこわ 旬の鱈の菜種焼き 路の土佐和え添え 春大根と浅蜷の煮物 菜の花と若布の柚子胡椒和え 味噌汁(新玉葱・じゃがいも) <small>エネルギー530kcal / 蛋白質31.3g 脂質16.0g / 塩分3.8g</small>	エネルギー 1608kcal 蛋白質 67.8g 脂質 41.0g 塩分 10.8g
6日 (水)	鱈の幽庵焼き 卵の花の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(大根・人参) <small>エネルギー359kcal / 蛋白質19.4g 脂質3.7g / 塩分2.1g</small>	ミックスサンドイッチと ピーナッツバターフレンチトースト グリーンサラダ アロエヨーグルト ドリンクサービス <small>エネルギー851kcal / 蛋白質31.5g 脂質34.5g / 塩分3.6g</small>	大分県名物 ふんわり鶏天 小松菜と竹輪の煮浸し 大根とニラの胡麻ダレ和え 味噌汁(えのき・若布) <small>エネルギー492kcal / 蛋白質28.7g 脂質10.3g / 塩分2.4g</small>	エネルギー 1702kcal 蛋白質 79.6g 脂質 48.5g 塩分 8.1g
7日 (木)	湯豆腐 柚子しらすのせ 糸昆布の煮物 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) <small>エネルギー397kcal / 蛋白質15.4g 脂質0.1g / 塩分2.2g</small>	鱈の塩焼き 大根おろし添え 白菜と春雨のすき焼き風煮 長いもと胡瓜のわさび和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布) <small>エネルギー563kcal / 蛋白質28.5g 脂質17.7g / 塩分3.2g</small>	牛肉の中華紹興酒煮込み セロリとイカの中華炒め きくらげと胡瓜の酢の物 若布の中華スープ <small>エネルギー693kcal / 蛋白質22.7g 脂質30.4g / 塩分2.4g</small>	エネルギー 1653kcal 蛋白質 66.6g 脂質 54.0g 塩分 6.9g
8日 (金)	温泉卵 和風だしがけ 大根の炒め煮 胡瓜の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草・厚揚げ) <small>エネルギー398kcal / 蛋白質16.2g 脂質10.3g / 塩分1.6g</small>	麦味噌漬けローストポーク 新玉葱のピネガー炒め 白菜の辛子昆布和え かき玉清まし汁 <small>エネルギー622kcal / 蛋白質28.5g 脂質25.8g / 塩分3.2g</small>	★【花津月 松花堂和膳 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 春香る桜花炊き込みご飯 春香る桜花炊き込みご飯 鰯の煮付け 桜鯛と鯉のお造り 海老つみれと春野菜の 桜海老と新玉葱の 炊き合わせ かき揚げ 菜の花と湯葉の菜種和え 春鱈の西京木の芽焼き 浅蜷の清まし汁 海老つみれと春野菜の 炊き合わせ 菜の花と湯葉の菜種和え 浅蜷の清まし汁 <small>エネルギー538kcal 蛋白質35.9g 脂質6.1g / 塩分3.1g エネルギー678kcal 蛋白質44.3g 脂質17.3g / 塩分3.4g</small>	エネルギー 1558kcal / 1698kcal 蛋白質 80.6g / 89.0g 脂質 42.2g / 53.4g 塩分 7.9g / 8.2g
9日 (土)	肉団子のおでん風 ほうれん草とえのきの煮浸し オニオンライス 梅干し 味噌汁(油揚げ・若布) <small>エネルギー422kcal / 蛋白質16.6g 脂質0.9g / 塩分2.3g</small>	カジマガロの金山寺味噌焼き なます添え 根菜と鶏そぼろの煮物 きのこと若布のおかか醤油和え けんちん汁 <small>エネルギー553kcal / 蛋白質31.4g 脂質11.2g / 塩分3.0g</small>	大葉とチーズの和風ミルフィーユ豚カツ マカロニのたらこマヨサラダ インゲンのピーナッツ和え 味噌汁(大根・玉葱) <small>エネルギー735kcal / 蛋白質29.3g 脂質29.2g / 塩分3.2g</small>	エネルギー 1710kcal 蛋白質 77.3g 脂質 49.3g 塩分 8.5g
10日 (日)	鱈の塩焼き 五目大豆 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(巻き麩・若布) <small>エネルギー394kcal / 蛋白質21.6g 脂質5.8g / 塩分2.1g</small>	チキンソテー きこのデミグラスソース ラタトゥイユ(彩り野菜のトマト煮込み) カリフラワーのリンゴ酢マリネ コンソメスープ <small>エネルギー627kcal / 蛋白質29.8g 脂質25.2g / 塩分2.8g</small>	浜名湖名物 牡蠣かば井 温奴 卵生姜あんかけ キャベツとえのきの胡麻和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) <small>エネルギー594kcal / 蛋白質22.3g 脂質19.2g / 塩分2.5g</small>	エネルギー 1615kcal 蛋白質 73.7g 脂質 50.2g 塩分 7.4g

\* 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。