

11月予定献立表

令和5年11月1日～令和5年11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 (水)	湯豆腐 きのこあんかけ 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(じゃがいも)	揚げたてカレーパンと海老卵サンド ツナと大根のサラダ みかんヨーグルト ドリンクサービス	赤飯 鱈の幽庵焼き さつまいもの柚子蜜煮添え 蕪のカニ風味煮 もずくとトマトの酢の物 清まし汁(結び湯葉)	エネルギー 1649kcal 蛋白質 70.2g 脂質 54.4g 塩分 6.9g	
	エネルギー397kcal / 蛋白質13.9g 脂質5.5g / 塩分2.3g	エネルギー620kcal / 蛋白質24.3g 脂質29.5g / 塩分2.3g	エネルギー632kcal / 蛋白質32.0g 脂質19.4g / 塩分2.3g		
2日 (木)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 五目大豆 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(オクラ)	ポークソテー りんごのバルサミソース さつまいものマスタードサラダ 秋茄子と長葱のマリネ 牛蒡とベーコンのミルクスープ	★【神楽月和膳 1,980円】★ 《通常食》 新米 目鯛の塩焼き 枝豆添え 炊き合わせ きのこ三つ葉のお浸し 赤だし味噌汁(浅剋)	《特別食 1,980円》 新米 目鉢鮪・紅葉鯛のお造りと 戻り鯉のたたき 甘鯛と晩秋野菜の揚げだし 牛肉と舞茸の山椒しぐれ煮 きのこ三つ葉のお浸し 赤だし味噌汁(浅剋)	エネルギー 1698kcal/ 1886kcal 蛋白質 80.7g/93.2g 脂質 48.9g/59.3g 塩分 7.0g/7.0g
	エネルギー385kcal / 蛋白質18.0g 脂質3.7g / 塩分2.8g	エネルギー842kcal / 蛋白質31.8g 脂質36.5g / 塩分1.8g	エネルギー471kcal 蛋白質30.9g 脂質8.7g / 塩分2.4g	エネルギー659kcal 蛋白質43.4g 脂質19.1g / 塩分2.4g	
3日 (金)	鱈の塩焼き 高野豆腐の卵とじ オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(大根)	きつねそば カニ風味卵サラダ ミニ今川焼き カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	栗ご飯 秋田県物 きりたんぼ鍋風 蓮根とそぼろの山椒きんぴら 長いもと胡瓜のわさび酢和え	エネルギー 1705kcal 蛋白質 74.9g 脂質 39.3g 塩分 7.7g	
	エネルギー407kcal / 蛋白質23.5g 脂質7.4g / 塩分2.1g	エネルギー554kcal / 蛋白質23.7g 脂質11.8g / 塩分4.6g	エネルギー744kcal / 蛋白質27.7g 脂質20.1g / 塩分1.0g		
4日 (土)	南瓜豆腐のおろしあんかけ 卵の花の煮物 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	鰯の煮付け 鶏大根の黒胡椒塩煮 焼き厚揚げのおかかポン酢和え 赤だし味噌汁(なめこ)	炙りしめ鯖の梅しそ散らし寿司 里芋のたらこあんかけ 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 1709kcal 蛋白質 77.0g 脂質 35.9g 塩分 9.4g	
	エネルギー451kcal / 蛋白質16.0g 脂質11.0g / 塩分2.9g	エネルギー482kcal / 蛋白質33.6g 脂質6.1g / 塩分2.9g	エネルギー776kcal / 蛋白質27.4g 脂質18.8g / 塩分3.6g		
5日 (日)	鱈の幽庵焼き ほうれん草とえのきの煮浸し 胡瓜の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(もやし)	鶏ささみと秋茄子の焼き浸し じゃがいもの彩りきんぴら 秋の味覚白和え 味噌汁(牛蒡)	きのこの炊き込みご飯 赤魚と帆立のちり蒸し こんにやくとさつま揚げの七味炒め キャベツとしらすの和え物 かき玉汁	エネルギー 1489kcal 蛋白質 104.1g 脂質 19.9g 塩分 8.6g	
	エネルギー338kcal / 蛋白質19.5g 脂質1.9g / 塩分2.8g	エネルギー568kcal / 蛋白質39.8g 脂質6.4g / 塩分3.0g	エネルギー583kcal / 蛋白質44.8g 脂質11.6g / 塩分3.6g		
6日 (月)	肉団子のおでん風 ずいきの煮物 オニオンライス 梅干し 味噌汁(白菜)	スパゲティ 魚介のトマト煮込みソース 南瓜とクルミのパン粉焼き アロエヨーグルト	秋鮭の塩焼き イクラおろし酢添え きのこ竹輪の卵とじ 胡瓜と茗荷のナムル 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 1568kcal 蛋白質 73.4g 脂質 46.9g 塩分 7.5g	
	エネルギー417kcal / 蛋白質14.6g 脂質8.4g / 塩分1.9g	エネルギー586kcal / 蛋白質29.1g 脂質18.4g / 塩分3.4g	エネルギー565kcal / 蛋白質29.7g 脂質20.1g / 塩分2.2g		
7日 (火)	さつま揚げの生姜風味煮 白滝ときのこの炒め煮 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	★【旅の食卓43か国目:インドネシア】★ ナシゴレン(インドネシア風チャーハン) ガドガド(蒸し野菜サラダ ピーナッツソース) バクソ(海老団子のスープ) エスプア(南国フルーツのミルクシロップがけ)	鶏肉と秋野菜のかき揚げ 赤だし味噌煮込み肉豆腐 オクラと長いもの梅じそ和え 清まし汁(生海苔)	エネルギー 1829kcal 蛋白質 75.1g 脂質 56.3g 塩分 7.9g	
	エネルギー362kcal / 蛋白質14.1g 脂質3.6g / 塩分2.8g	エネルギー869kcal / 蛋白質36.6g 脂質35.1g / 塩分3.0g	エネルギー598kcal / 蛋白質24.4g 脂質17.6g / 塩分2.1g		
8日 (水)	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(とろろ昆布)	ミックスサンドイッチと バナナフレンチトースト グリーンサラダ ピーチゼリー ドリンクサービス	★【二十四節気 立冬献立】★ 秋刀魚のさんが焼き 白菜としめじの塩麴焼き 春菊とさつまいもの胡麻和え 味噌汁(茄子)	エネルギー 1567kcal 蛋白質 64.7g 脂質 53.3g 塩分 7.6g	
	エネルギー406kcal / 蛋白質15.2g 脂質4.8g / 塩分2.1g	エネルギー753kcal / 蛋白質26.7g 脂質19.5g / 塩分3.0g	エネルギー408kcal / 蛋白質22.8g 脂質29.0g / 塩分2.5g		
9日 (木)	温泉卵 和風だしがけ 大根の炒め煮 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(油揚げ)	★【食事サービス課課長 お勧め献立】★ 牛すじのぼっかけうどん がんもの炊き合わせ 細巻き寿司 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	サーモンの唐揚げ 彩り甘酢あんかけ じゃがいもとツナのカレー煮 胡瓜ときくらげの辛子和え 味噌汁(大根)	エネルギー 1763kcal 蛋白質 82.0g 脂質 43.1g 塩分 10.0g	
	エネルギー417kcal / 蛋白質16.0g 脂質11.3g / 塩分1.8g	エネルギー643kcal / 蛋白質33.4g 脂質8.1g / 塩分4.5g	エネルギー703kcal / 蛋白質32.6g 脂質23.7g / 塩分3.7g		
10日 (金)	鮭の塩焼き 冬瓜の煮物 インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	金沢県物 鶏肉と生麩の治部煮 特産品車麩のチャンプルー 長いもと竹輪の胡麻塩ナムル 赤だし味噌汁(えのき)	カキフライ タルタルソース添え 大根と肉団子の煮物 豆苗とひじきの生姜酢和え 味噌汁(小松菜)	エネルギー 1713kcal 蛋白質 74.3g 脂質 51.5g 塩分 6.4g	
	エネルギー377kcal / 蛋白質19.6g 脂質5.7g / 塩分1.9g	エネルギー702kcal / 蛋白質37.1g 脂質22.3g / 塩分2.3g	エネルギー634kcal / 蛋白質17.6g 脂質23.5g / 塩分2.2g		

* 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。