

9 月 予 定 献 立 表

令和5年9月21日～令和5年9月30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 (木)	温泉卵 海苔と天かすのせ 切り干し大根の煮物 長芋わさび漬け和え 梅干し 味噌汁(オクラ)	★【旅の食卓41カ国目:ハイチ】★ バナ・シ・オ・ナール(ハイチ風炊き込みご飯) グリオ(豚肉のオープン焼き 柑橘風味) スープジュム(具沢山の南瓜スープ煮) デュ・リス・オ・レ(お米のプリン)	白身魚のポテト包み焼き 豚肉ともやしの梅肉蒸し ブロッコリーの大豆味噌和え 味噌汁(生海苔)	エネルギー 1877kcal 蛋白質 89.9g 脂質 59.4g 塩分 6.5g
	エネルギー425kcal / 蛋白質16.1g 脂質10.3g / 塩分2.1g	エネルギー807kcal / 蛋白質39.4g 脂質31.3g / 塩分1.9g	エネルギー645kcal / 蛋白質34.4g 脂質17.8g / 塩分2.5g	
22日 (金)	子持ちししゃも 卵の花の白味噌煮 胡瓜もみ 梅干し 味噌汁(白菜)	長崎県名物 ちゃんぽん麺 牛蒡とカニカマのサラダ マンゴーヨーグルト カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	秋野菜のドライカレー カラフル野菜のピクルス コンソープ ぶどうゼリー	エネルギー 1625kcal 蛋白質 65.9g 脂質 37.6g 塩分 9.2g
	エネルギー399kcal / 蛋白質13.9g 脂質7.2g / 塩分2.2g	エネルギー625kcal / 蛋白質29.1g 脂質17.5g / 塩分3.0g	エネルギー601kcal / 蛋白質22.9g 脂質12.9g / 塩分4.0g	
23日 (土)	湯豆腐 葱あんかけ 白菜とさつま揚げの煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(もやし)	鶏肉のタルタルソース焼き ほうれん草とイカのコンソメ煮 蓮根とパプリカのマスタード和え もち麦のスープ	★【二十四節気 秋分献立】★ サーモンの味噌バター包み焼き 大根と椎茸の煮浸し おはぎ 赤だし味噌汁(さつまいも)	エネルギー 1746kcal 蛋白質 74.1g 脂質 57.9g 塩分 6.5g
	エネルギー346kcal / 蛋白質13.1g 脂質4.2g / 塩分1.7g	エネルギー683kcal / 蛋白質31.8g 脂質30.7g / 塩分2.5g	エネルギー717kcal / 蛋白質29.2g 脂質23.0g / 塩分2.3g	
24日 (日)	鮪の角煮と浮きはんぺん じゃがいもとツナの煮物 ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(油揚げ)	鰯の照り焼き なます添え ずいきと鶏肉の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(えのき)	島根県松江風 あご(飛び魚)だしおでん キャベツと長葱のそぼろ炒め オクラとろろ 黒糖胡麻豆腐	エネルギー 1516kcal 蛋白質 75.1g 脂質 35.9g 塩分 8.6g
	エネルギー409kcal / 蛋白質18.5g 脂質5.4g / 塩分2.2g	エネルギー426kcal / 蛋白質30.3g 脂質3.2g / 塩分2.3g	エネルギー681kcal / 蛋白質26.3g 脂質27.3g / 塩分3.8g	
25日 (月)	赤魚の生姜醤油焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し しらす干し大根おろし 梅干し 味噌汁(玉葱)	豚肉しぐれ煮煮ときのこのぶっかけそば こんにやくとさつま揚げのきんぴら ミニ今川焼き カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	鮪とサーモンのお造り 肉じゃが 南瓜とクルミの白和え 味噌汁(牛蒡)	エネルギー 1563kcal 蛋白質 77.9g 脂質 38.7g 塩分 6.0g
	エネルギー402kcal / 蛋白質22.3g 脂質6.3g / 塩分2.0g	エネルギー550kcal / 蛋白質24.4g 脂質11.7g / 塩分2.5g	エネルギー611kcal / 蛋白質31.2g 脂質20.7g / 塩分1.5g	
26日 (火)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 大根の煮物 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	福岡県郷土料理 鯛の明太子包み焼き さつまいもの甘酢あんかけ 胡瓜と豆腐の味噌ダレ和え 赤だし味噌汁(なめこ)	旨塩ハーブチキンカツ カリフラワーと浅蜷のミルク煮 もずく酢 味噌汁(白菜)	エネルギー 1818kcal 蛋白質 95.4g 脂質 52.8g 塩分 8.7g
	エネルギー414kcal / 蛋白質17.4g 脂質6.6g / 塩分2.4g	エネルギー701kcal / 蛋白質46.3g 脂質19.0g / 塩分4.8g	エネルギー703kcal / 蛋白質31.7g 脂質27.2g / 塩分1.5g	
27日 (水)	湯豆腐 山椒ダレ ひじきの煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(大根)	コッペパンと麦焦がしパン 秋じゃがいものシーフードグラタン ミモザサラダ パイナップルゼリー ドリンクサービス	★【食事サービス課課長 お勧め献立】★ 秋刀魚の蒲焼き丼 ほうれん草のお浸し 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(豆腐)	エネルギー 1782kcal 蛋白質 76.7g 脂質 66.9g 塩分 7.5g
	エネルギー363kcal / 蛋白質13.1g 脂質5.7g / 塩分2.0g	エネルギー676kcal / 蛋白質33.7g 脂質24.8g / 塩分2.9g	エネルギー743kcal / 蛋白質29.9g 脂質36.4g / 塩分2.6g	
28日 (木)	三角揚げの生姜風味煮 炒り豆腐 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	サーモンのソテー トマトと大葉の甘酢ダレ 茄子と牛肉のクミン炒め アボカドと大豆のバジルマリネ オニオンスープ	海老と野菜の天麩羅 牛蒡と鶏肉の甘辛煮 キャベツとしらすの和え物 味噌汁(厚揚げ)	エネルギー 1636kcal 蛋白質 70.3g 脂質 55.6g 塩分 7.2g
	エネルギー486kcal / 蛋白質16.5g 脂質12.3g / 塩分2.5g	エネルギー646kcal / 蛋白質29.6g 脂質29.9g / 塩分2.7g	エネルギー504kcal / 蛋白質24.2g 脂質13.4g / 塩分2.0g	
29日 (金)	黒はんぺんと大根のおでん 厚揚げと野菜の煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	★【十五夜 月見献立】★ お月見きつねうどん 里芋と貝柱の煮物 お月見団子 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	★【牛ほほ肉と秋野菜の赤ワイン煮込み 1,530円】★ 《通常食》 秋鮭ときのこのピラフ 白身魚のソテー カラフルサラダ お月見プリン コンソメスープ 《特別食 1,530円》 秋鮭ときのこのピラフ 牛ほほ肉と秋野菜の 赤ワイン煮込み ローストポークの サラダ仕立て お月見プリン	エネルギー 1856kcal/ 1922kcal 蛋白質 82.6g/85.7g 脂質 48.0g/50.7g 塩分 10.5g/9.4g
	エネルギー454kcal / 蛋白質20.7g 脂質11.4g / 塩分2.7g	エネルギー651kcal / 蛋白質26.0g 脂質10.6g / 塩分4.9g	エネルギー751kcal / 蛋白質35.9g 脂質26.0g / 塩分2.9g	エネルギー817kcal / 蛋白質39.0g 脂質28.7g / 塩分1.8g
30日 (土)	鮪の塩焼き 干びょうの煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	★【秋の「まごにわやさしい」メニュー】★ 鶏肉とさつまいものグリル マスタードマヨソース きのこのめんつゆ炒め 人参とツナの胡麻味噌和え くずし豆腐の生姜清まし汁	海老と帆立の海鮮釜めし風丼 大根と豚肉の煮物 豆苗と長葱のゆかり和え 味噌汁(小松菜)	エネルギー 1644kcal 蛋白質 82.7g 脂質 46.5g 塩分 7.2g
	エネルギー393kcal / 蛋白質19.5g 脂質6.9g / 塩分2.0g	エネルギー754kcal / 蛋白質33.3g 脂質28.7g / 塩分3.4g	エネルギー497kcal / 蛋白質29.9g 脂質10.9g / 塩分1.8g	

- * 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、御飯の量を半分にしたければ、約100kcal減らすことができます。
- * 朝食はメインの料理を「甘塩ザケ」「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。