

7 月 予 定 献 立 表

令和5年7月1日～令和5年7月10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
1日 (土)	野菜天のオープン焼き 五目大豆 インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(大根)	鶏肉のふわふわ揚げ オーロラソース もやしとツナの卵とじ 玉葱のおかかチーズ和え 味噌汁(小松菜)	赤飯 鯛の塩焼き だし巻き卵添え ピーマンと糸こんにゃくの山椒煮 キャベツの梅海苔和え 赤だし味噌汁(豆腐)	エネルギー 1639kcal 蛋白質 81.7g 脂質 40.4g 塩分 6.8g
	エネルギー362kcal / 蛋白質12.0g 脂質4.2g / 塩分2.1g	エネルギー692kcal / 蛋白質34.5g 脂質18.3g / 塩分2.1g	エネルギー585kcal / 蛋白質35.2g 脂質17.9g / 塩分2.6g	
2日 (日)	温泉卵 和風だしがけ 糸昆布の煮物 胡瓜の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	鯖の西京焼き ピリ辛大根添え ほうれん草とさつま揚げの煮浸し ブロッコリーとツナの和風マヨ和え 清まし汁(結び湯葉)	ロース豚カツ わさびタルタルソース がんもの煮物 焼き茄子のみぞれ酢和え 味噌汁(なご)	エネルギー 1552kcal 蛋白質 67.8g 脂質 45.6g 塩分 7.1g
	エネルギー427kcal / 蛋白質15.9g 脂質9.5g / 塩分2.1g	エネルギー499kcal / 蛋白質28.1g 脂質12.0g / 塩分2.5g	エネルギー626kcal / 蛋白質23.8g 脂質24.1g / 塩分2.5g	
3日 (月)	ホッケの塩焼き 冬瓜の煮物 オニオンスライス 梅干し 味噌汁(白菜)	山形郷土料理「だし」の ぶっかけそうめん キャベツとベーコンのカレー炒め 梅ゼリー	和牛の赤だし味噌すき焼き風煮 筍の塩ダレきんぴら 大根と貝割れのお浸し 清まし汁(浮きはんぺん)	エネルギー 1519kcal 蛋白質 70.0g 脂質 40.4g 塩分 8.9g
	エネルギー346kcal / 蛋白質18.1g 脂質3.8g / 塩分1.8g	エネルギー498kcal / 蛋白質17.7g 脂質7.4g / 塩分4.3g	エネルギー675kcal / 蛋白質34.2g 脂質29.2g / 塩分2.8g	
4日 (火)	冷奴 パンパンジー風ダレ 大根の炒め煮 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	ポークソテー ハニートソース 茄子のミートグラタン風 インゲンとオリーブのサラダ モロヘイヤの卵スープ	★【涼月和膳 1,530円】★ 《通常食》 《特別食 1,530円》 目鯛の照り焼き 《特別食》 厚焼き卵添え 季節の握り寿司と 南瓜の煮物 鰻の押し寿司 夏みかんの葛寄せ 鱈の湯葉衣揚げ とうもろこしのすり流し椀 笹の葉香る冷やし鉢 夏みかんの葛寄せ とうもろこしのすり流し椀	エネルギー 1658kcal/ 1926kcal 蛋白質 79.4g/107.6g 脂質 47.8g/67.4g 塩分 6.4g/7.8g
	エネルギー390kcal / 蛋白質17.7g 脂質7.0g / 塩分1.7g	エネルギー682kcal / 蛋白質33.6g 脂質29.8g / 塩分2.9g	エネルギー586kcal / 蛋白質28.1g 脂質11.0g / 塩分1.8g	エネルギー854kcal / 蛋白質56.3g 脂質30.6g / 塩分3.2g
5日 (水)	鱈の塩焼き 卵の花の煮物 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	ミックスサンドイッチ 黒糖きな粉フレンチトースト カラフルサラダ みかんヨーグルト ドリンクサービス	鶏肉の五目釜飯風井 小松菜と春雨のおかか煮 長いもと刻み昆布のなめたけ和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 1728kcal 蛋白質 77.0g 脂質 48.6g 塩分 8.3g
	エネルギー395kcal / 蛋白質20.8g 脂質6.5g / 塩分2.0g	エネルギー727kcal / 蛋白質28.4g 脂質23.5g / 塩分3.1g	エネルギー606kcal / 蛋白質27.8g 脂質18.6g / 塩分3.2g	
6日 (木)	肉団子のおでん風 白滝ときのこの炒め煮 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	サーモンと高原レタスのサラダうどん 豆腐とほうれん草の味噌そぼろ炒め 南瓜ようかん	メンチカツとコーンクリームコロッケ マカロニサラダ 人参とクルミのカレー和え 味噌汁(えのき)	エネルギー 1713kcal 蛋白質 60.1g 脂質 50.3g 塩分 7.9g
	エネルギー394kcal / 蛋白質15.3g 脂質7.1g / 塩分2.0g	エネルギー595kcal / 蛋白質25.6g 脂質14.2g / 塩分3.5g	エネルギー724kcal / 蛋白質19.2g 脂質29.0g / 塩分2.4g	
7日 (金)	冷奴 生姜味噌ダレ ずいきの煮物 オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(キャベツ)	豚肉の中華風生姜焼き 大根と鶏肉の中華煮 胡瓜ときくらげの中華和え 若布スープ	★【七夕御膳】★ 焼きとうもろこしご飯 海老と帆立の七夕彩りそうめん 鮎の塩焼き 枝豆添え 涼水わらび餅とスイカ	エネルギー 1543kcal 蛋白質 62.6g 脂質 36.0g 塩分 9.5g
	エネルギー396kcal / 蛋白質14.4g 脂質6.1g / 塩分2.6g	エネルギー531kcal / 蛋白質21.3g 脂質19.8g / 塩分3.2g	エネルギー616kcal / 蛋白質26.9g 脂質10.1g / 塩分3.7g	
8日 (土)	さつま揚げの生姜風味煮 高野豆腐の卵とじ なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(玉葱)	鶏肉のレモンペッパー焼き 南瓜の煮物 ひじきと豆腐の彩り和え 味噌汁(牛蒡)	★【二十四節気 小暑献立】★ 夏穴子とさっぱり薬味の散らし寿司 揚げ茄子の田舎煮 ゴーヤの塩昆布和え 清まし汁(梅そうめん)	エネルギー 1556kcal 蛋白質 69.3g 脂質 45.1g 塩分 6.9g
	エネルギー405kcal / 蛋白質17.4g 脂質6.5g / 塩分2.9g	エネルギー675kcal / 蛋白質31.9g 脂質26.6g / 塩分2.1g	エネルギー476kcal / 蛋白質20.0g 脂質12.0g / 塩分1.9g	
9日 (日)	鶏レバーしぐれ煮と浮きはんぺん ほうれん草とえのきの煮浸し もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(油揚げ)	鱈と高菜の和風チャーハン 白菜と豆腐のキムチ味噌煮 切り干し大根のしらすサラダ 赤だし味噌汁(生海苔)	海老フライとサーモンフライ タルタルソース添え じゃがいもと竹輪の甘辛煮 三つ葉と蒸し鶏のわさび和え 味噌汁(大根)	エネルギー 1797kcal 蛋白質 78.1g 脂質 59.9g 塩分 9.4g
	エネルギー408kcal / 蛋白質19.3g 脂質6.7g / 塩分3.0g	エネルギー581kcal / 蛋白質26.9g 脂質18.3g / 塩分3.8g	エネルギー808kcal / 蛋白質31.9g 脂質34.9g / 塩分2.6g	
10日 (月)	鰯の照り焼き さつまいものレモン煮 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(もやし)	山菜おろしぶっかけそば 厚揚げと長葱の柚子胡椒煮 白玉あんみつ	海鮮八宝菜 青梗菜のザーサイ炒め 大豆とツナの甘味噌和え 杏仁豆腐	エネルギー 1677kcal 蛋白質 68.5g 脂質 30.0g 塩分 8.5g
	エネルギー408kcal / 蛋白質19.2g 脂質2.0g / 塩分1.8g	エネルギー630kcal / 蛋白質21.3g 脂質6.5g / 塩分4.0g	エネルギー639kcal / 蛋白質28.0g 脂質21.5g / 塩分2.7g	

- * 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。