

# 6 月 予 定 献 立 表

令和6年6月11日～令和6年6月20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
11日 (火)	子持ちししゃも ほうれん草の卵とじ 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(油揚げ・玉葱) エネルギー396kcal / 蛋白質16.4g 脂質8.4g / 塩分2.1g	★【美味しく減塩メニュー】★ 鰹と蓮根の甘酢あんかけ 柚子味噌ポテトサラダ リンゴとナッツの白和え なめらかフルーチェ エネルギー673kcal / 蛋白質32.1g 脂質23.7g / 塩分2.0g	4種のチーズインハンバーグ オニオンソース ウインナーとブロッコリーの炒め物 インゲンとオリーブのサラダ 白菜とコーンのスープ エネルギー700kcal / 蛋白質30.5g 脂質26.9g / 塩分4.3g	エネルギー 1769kcal 蛋白質 79.0g 脂質 59.0g 塩分 8.4g
	野菜天の生姜風味煮 大豆と昆布の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも・玉葱) エネルギー419kcal / 蛋白質12.1g 脂質4.8g / 塩分2.6g	ミックスサンドイッチと クリームチーズとブルーベリーのミニパイ カラフルサラダ アロエヨーグルト ドリンクサービス エネルギー694kcal / 蛋白質22.5g 脂質28.8g / 塩分3.3g	中華五目あんかけおこげ 豆腐とイカの海鮮スープ煮 長いもと胡瓜の梅ザーサイ和え 冬瓜と干し海老の中華スープ エネルギー594kcal / 蛋白質24.8g 脂質22.0g / 塩分2.7g	エネルギー 1669kcal 蛋白質 59.4g 脂質 55.6g 塩分 8.6g
13日 (木)	太刀魚の味噌醤油焼き 厚揚げときのこの煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) エネルギー519kcal / 蛋白質20.3g 脂質17.9g / 塩分1.9g	ピビンバ風丼 タッポックムタン(韓国風鶏肉じゃが) 五色ナムル めかぶとららの韓国風スープ エネルギー640kcal / 蛋白質30.3g 脂質21.6g / 塩分3.9g	カジキマグロのムニエル バターポン酢ダレ 玉葱とそぼろの甘辛煮 焼き茄子とオクラの生姜和え 味噌汁(大根・小松菜) エネルギー560kcal / 蛋白質30.3g 脂質19.3g / 塩分2.6g	エネルギー 1719kcal 蛋白質 80.9g 脂質 58.8g 塩分 8.4g
	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 白菜とツナの煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(もやし・えのき) エネルギー419kcal / 蛋白質18.0g 脂質6.6g / 塩分2.2g	今季初 冷やし中華 麻婆茄子 杏仁豆腐 エネルギー561kcal / 蛋白質19.0g 脂質16.3g / 塩分3.8g	★【食事サービス課課長 お勧め献立】★ 鰹の唐揚げ 高野豆腐と里芋の煮物 春雨の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー529kcal / 蛋白質32.4g 脂質12.3g / 塩分3.1g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 69.4g 脂質 35.2g 塩分 9.1g
15日 (土)	冷奴 天かすと塩昆布のせ 糸こんにゃくの煮物 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) エネルギー401kcal / 蛋白質16.3g 脂質9.3g / 塩分1.9g	鶏肉のみぞれ南蛮 南瓜と枝豆のそぼろ煮 めかぶとコーンの大葉わさび和え 味噌汁(オクラ・長いも) エネルギー731kcal / 蛋白質32.8g 脂質27.4g / 塩分1.8g	穴子の釜めし風丼 山椒の香り スナップえんどうの卵とじ 醤油麹の和風コースロー 味噌汁(そうめん・赤板) エネルギー518kcal / 蛋白質24.5g 脂質13.0g / 塩分2.0g	エネルギー 1650kcal 蛋白質 73.6g 脂質 49.7g 塩分 6.3g
	肉団子と厚焼き卵 小松菜と油揚げの煮浸し ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(巻き麩・若布) エネルギー435kcal / 蛋白質16.6g 脂質10.4g / 塩分2.4g	★【和菓子の日献立】★ 太刀魚の煮付け 茄子と茗荷の揚げだし 手作り和菓子 初夏の錦玉羹 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー613kcal / 蛋白質23.6g 脂質21.7g / 塩分2.3g	柔らか三元豚の酢豚 白菜とカニの中華煮 豆腐と胡瓜の中華和え 青梗菜の中華スープ エネルギー599kcal / 蛋白質21.3g 脂質15.7g / 塩分3.6g	エネルギー 1647kcal 蛋白質 61.5g 脂質 47.8g 塩分 8.3g
17日 (月)	ひじき豆腐のオープン焼き じゃがいもとコーンの煮物 ほうれん草と油揚げの辛子和え 梅干し 味噌汁(大根・長葱) エネルギー484kcal / 蛋白質14.6g 脂質14.0g / 塩分2.8g	きつねサラダきしめん こんにゃくとさつま揚げのきんぴら 梅ゼリー エネルギー463kcal / 蛋白質14.2g 脂質5.2g / 塩分3.5g	とろろ鰹の大葉味噌焼き だし巻き卵添え がんものそぼろ煮 オクラとしめじの和え物 清まし汁(浮きはんぺん・若布) エネルギー539kcal / 蛋白質34.5g 脂質15.1g / 塩分3.4g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 63.3g 脂質 34.3g 塩分 9.7g
	黒はんぺんと大根のおでん 白滝の五目炒め煮 胡瓜のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・えのき) エネルギー439kcal / 蛋白質18.8g 脂質10.0g / 塩分2.7g	海老とすり身のふわふわつみれ 蓮根と長葱の照り煮 牛蒡の胡麻マヨサラダ 味噌汁(白菜・玉葱) エネルギー522kcal / 蛋白質29.9g 脂質7.6g / 塩分2.4g	★【初夏のお造り七種盛り 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の煮付け 炊き合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(なめこ・オクラ) エネルギー508kcal / 蛋白質30.5g 脂質8.1g / 塩分2.2g	エネルギー 1469kcal/ 1489kcal 蛋白質 79.2g/86.8g 脂質 25.7g/28.5g 塩分 7.3g/6.9g
18日 (火)	冷奴 なめたけのせ ぜんまいの煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(白菜・大根) エネルギー364kcal / 蛋白質13.8g 脂質5.6g / 塩分1.9g	名古屋名物八丁味噌の味噌カツサンド グリーンサラダ なめらかプリン ドリンクサービス エネルギー644kcal / 蛋白質24.4g 脂質27.1g / 塩分3.1g	鰹の塩焼き 大根おろし添え 肉じゃが 落の胡麻味噌和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネルギー507kcal / 蛋白質29.6g 脂質11.5g / 塩分1.9g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 67.8g 脂質 44.2g 塩分 6.9g
	鯖の塩焼き 大根の煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(玉葱・人参) エネルギー488kcal / 蛋白質17.6g 脂質17.9g / 塩分1.9g	★【誕生祝い膳】★ 枝豆と桜海老の炊き込みご飯 鰹のたたき 初夏の薬味のせ 炊き合わせ アスパラとパプリカの胡麻和え とうもろこしのかき玉清まし汁 エネルギー593kcal / 蛋白質41.0g 脂質11.8g / 塩分3.5g	和牛のしぐれ煮 蓮根の塩麹炒め 切り干し大根の和風サラダ 味噌汁(生海苔・なめこ) エネルギー586kcal / 蛋白質22.6g 脂質22.4g / 塩分2.1g	エネルギー 1667kcal 蛋白質 81.2g 脂質 52.1g 塩分 7.5g

\* 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。