

# 5月予定献立表

令和6年5月1日～令和6年5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)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん ほうれん草とえのきの煮浸し カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(玉葱・油揚げ) エネルギー382kcal / 蛋白質18.9g 脂質4.2g / 塩分2.6g	ミックスサンドイッチと はちみつベリ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 エネルギー719kcal / 蛋白質27.8g 脂質22.9g / 塩分3.1g	赤飯 鯛のあら炊き 彩り卵豆腐 きのこほうれん草の塩麴マリネ 清まし汁(結び湯葉・赤板) エネルギー592kcal / 蛋白質31.3g 脂質12.6g / 塩分2.5g	エネルギー 1693kcal 蛋白質 78.0g 脂質 39.6g 塩分 8.2g	
2日 (木)	鮭の塩焼き 冬瓜の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(もやし・えのき) エネルギー344kcal / 蛋白質18.6g 脂質6.2g / 塩分1.7g	★【日焼け対策メニュー】★ 鱈のトマトスパゲティ ポテトサラダ 人参とナッツのしりしり(千切り炒め) エネルギー536kcal / 蛋白質27.7g 脂質17.0g / 塩分4.4g	五目炊き込みご飯 牛肉のしゃぶしゃぶ 胡麻ダレがけ ほうれん草と油揚げの卵とじ 胡瓜としめじの胡麻酢和え 赤だし味噌汁(豆腐・長葱) エネルギー632kcal / 蛋白質28.7g 脂質25.7g / 塩分3.1g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 75.0g 脂質 46.6g 塩分 9.5g	
3日 (金)	絹厚揚げのおろし煮 里芋の煮物 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー403kcal / 蛋白質11.0g 脂質6.2g / 塩分1.7g	鶏肉の唐揚げ 梅なめたけダレ 小松菜とさつま揚げの煮浸し めかぶとセロリの和え物 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー698kcal / 蛋白質30.4g 脂質28.4g / 塩分2.9g	鮭とサーモンのお造り 南瓜の煮物 白菜とえのきの柚子浸し 味噌汁(玉葱・人参) エネルギー457kcal / 蛋白質25.8g 脂質7.7g / 塩分1.5g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 67.2g 脂質 42.3g 塩分 6.1g	
4日 (土)	さつま揚げの生姜風味煮 五目大豆 オニオンスライス 梅干し 味噌汁(じゃがいも・小松菜) エネルギー397kcal / 蛋白質15.8g 脂質4.0g / 塩分2.6g	鰯の生姜味噌煮 蓮根の黒胡椒炒め キャベツと大根の塩昆布和え 清まし汁(浮きはんぺん・赤板) エネルギー578kcal / 蛋白質35.0g 脂質16.3g / 塩分2.9g	にんにく香るハンバーグステーキ 枝豆とゆで卵のサラダ じゃがいものケチャップ煮 アホとまスープ(にんにくとトマトのスープ) エネルギー724kcal / 蛋白質32.7g 脂質23.8g / 塩分4.4g	エネルギー 1699kcal 蛋白質 83.5g 脂質 44.1g 塩分 9.9g	
5日 (日)	冷奴 糸昆布の煮物 胡瓜の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(オクラ・なめこ) エネルギー354kcal / 蛋白質13.2g 脂質5.5g / 塩分1.7g	★【菖蒲の節句膳】★ 桜海老と青海苔の真砂揚げ スナップエンドウの ベニエ(衣揚げ)添え 春キャベツの巣ごもり卵 グリーンピースと白桃の白酢和え 味噌汁(しめじ・白菜) エネルギー649kcal / 蛋白質29.3g 脂質26.4g / 塩分2.9g	★【端午の節句膳】★ 焼きぎこ飯 豚ヒレ肉の木の芽玉味噌焼き クレソンと浅蜆の煮浸し 茶餅 清まし汁(柏そば・生麩) エネルギー615kcal / 蛋白質38.2g 脂質8.0g / 塩分2.7g	エネルギー 1618kcal 蛋白質 80.7g 脂質 39.9g 塩分 7.3g	
6日 (月)	鱈の幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー387kcal / 蛋白質22.4g 脂質5.4g / 塩分1.7g	明太とろ玉うどん 稲荷寿司 黒みつ寒天のあんみつ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー753kcal / 蛋白質25.5g 脂質12.1g / 塩分4.7g	★【二十四節気 立夏献立】★ サーモンとアスパラガスと 春じゃがいものホイル包み焼き 季節野菜の焼き浸し トマトと長いもの酢の物 味噌汁(生海苔・ほうれん草) エネルギー611kcal / 蛋白質27.4g 脂質21.9g / 塩分1.8g	エネルギー 1751kcal 蛋白質 75.3g 脂質 39.4g 塩分 8.7g	
7日 (火)	温泉卵 和風だしがけ 大根の炒め煮 インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(油揚げ・牛蒡) エネルギー444kcal / 蛋白質17.6g 脂質12.7g / 塩分1.7g	チキンソテー 新玉葱ソース 筑前煮 キャベツとコーンの胡麻ダレ和え 味噌汁(小松菜・人参) エネルギー572kcal / 蛋白質28.8g 脂質19.0g / 塩分3.1g	金目鯛の手作り一夜干し 大根おろし添え 厚揚げのそぼろ味噌煮 若布と胡瓜の生姜酢和え 味噌汁(じゃがいも・玉葱) エネルギー555kcal / 蛋白質28.0g 脂質14.8g / 塩分2.0g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 74.4g 脂質 46.5g 塩分 7.6g	
8日 (水)	鱈の塩焼き 卵の花の煮物 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(大根・長葱) エネルギー394kcal / 蛋白質20.6g 脂質6.5g / 塩分2.0g	コッペパンと麦がしロール ロールキャベツグラタン カラフルサラダ パンナコッタ ストロベリーソース ドリンクサービス エネルギー808kcal / 蛋白質33.6g 脂質39.5g / 塩分3.8g	鰯と新玉葱の煮付け 柚子胡椒風味 きんぴら牛蒡 大豆とひじきの和風マヨ和え 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー559kcal / 蛋白質27.4g 脂質15.3g / 塩分2.8g	エネルギー 1761kcal 蛋白質 81.6g 脂質 61.3g 塩分 8.6g	
9日 (木)	肉団子のおでん風 白滝ときのこの炒め煮 オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(巻き麩・若布) エネルギー401kcal / 蛋白質15.3g 脂質7.1g / 塩分2.2g	炙り初鰹の手こね寿司 よもぎ麩と季節野菜の炊き合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(生海苔・なめこ) エネルギー514kcal / 蛋白質32.5g 脂質8.2g / 塩分2.5g	豚肉と筍のしぐれ煮 大根とイカの煮物 山芋とろろ 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー530kcal / 蛋白質23.3g 脂質14.7g / 塩分2.1g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 71.1g 脂質 30.0g 塩分 6.8g	
10日 (金)	冷奴 酢味噌がけ ずいきの煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(ほうれん草・大根) エネルギー381kcal / 蛋白質14.4g 脂質5.8g / 塩分1.8g	筍と大葉の手作り鰯つくね 海老とレタスの煮浸し 春キャベツのミモザ風 味噌汁(オクラ・長いも) エネルギー633kcal / 蛋白質39.5g 脂質20.0g / 塩分3.0g	★【吹雪月和膳 1,980円】★ 《通常食》 蒟蒻味噌香る浅蜆のおこわ サーモンの幽庵焼き 枝豆添え 新玉葱のマリネ 焼きスナップエンドウの お浸し 茗荷ともずくの清まし汁 エネルギー622kcal 蛋白質29.8g 脂質17.7g / 塩分2.8g	《特別食 1,980円》 蒟蒻味噌香る浅蜆のおこわ 鰯のお造りと鰯のたたき 新玉葱のマリネ添え 蛍イカと旬菜の天麩羅 桜海老のだし巻き卵 焼きスナップエンドウの お浸し 茗荷ともずくの清まし汁 エネルギー759kcal 蛋白質45.9g 脂質23.4g / 塩分3.6g	エネルギー 1638kcal/ 1773kcal 蛋白質 83.7g/99.8g 脂質 43.5g/49.2g 塩分 7.6g/8.4g

\* 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。