

# 8 月 予 定 献 立 表

令和6年8月11日～令和6年8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 (日)	肉団子と厚焼き卵 大根の煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(えのき・牛蒡)	赤魚の西京焼き もやしのナムル添え ひじきと蓮根の煮物 切り干し大根と貝割れの梅和え 赤だし味噌汁(厚揚げ・長葱)	★【山の日献立】★ 山の幸たっぷり釜めし風井 高野豆腐とときのこの煮物 枝豆と白桃の白酢和え 味噌汁(白菜・玉葱)	エネルギー 1550kcal 蛋白質 76.5g 脂質 34.8g 塩分 8.0g
	エネルギー397kcal / 蛋白質13.0g 脂質6.4g / 塩分2.5g	エネルギー555kcal / 蛋白質33.9g 脂質10.3g / 塩分2.7g	エネルギー598kcal / 蛋白質29.6g 脂質18.1g / 塩分2.8g	
12日 (月)	太刀魚の味噌醤油焼き 大豆と昆布の煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(椎茸・厚揚げ)	冷やしぶっかけおろしそば 夏野菜のかき揚げ	大羽鱈の塩焼き 大根おろし添え ずいきときくろげの煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(玉葱・キャベツ)	エネルギー 1515kcal 蛋白質 75.2g 脂質 44.9g 塩分 6.2g
	エネルギー498kcal / 蛋白質20.7g 脂質17.2g / 塩分2.4g	カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー423kcal / 蛋白質14.5g 脂質8.5g / 塩分1.7g	エネルギー594kcal / 蛋白質40.0g 脂質19.2g / 塩分2.1g	
13日 (火)	冷奴 天かすと塩昆布のせ じゃがいもとコーンの煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(玉葱・しめじ)	鶏肉の焼き物 葱生姜ダレ 糸昆布とさつま揚げの煮物 豆苗とえのきのポン酢和え 味噌汁(小松菜・大根)	★【葉月献立】★ 鮎の唐揚げ 骨せんべい添え ゴーヤの醤油麹炒め 葛切りの黒蜜きな粉がけ 味噌汁(そうめん・長葱)	エネルギー 1589kcal 蛋白質 69.1g 脂質 44.4g 塩分 8.0g
	エネルギー408kcal / 蛋白質13.9g 脂質6.4g / 塩分1.9g	エネルギー563kcal / 蛋白質29.2g 脂質19.0g / 塩分3.3g	エネルギー618kcal / 蛋白質26.0g 脂質19.0g / 塩分2.8g	
14日 (水)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 小松菜と油揚げの煮浸し もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・大根)	ミニフランスパンとライ麦パン シーフードグラタン 枝豆とコーンのサラダ ドリンクサービス	鮎(かさご)の煮付け 茄子の南蛮漬け 大根とめかぶのわさび和え 味噌汁(ほうれん草・えのき)	エネルギー 1578kcal 蛋白質 83.4g 脂質 38.3g 塩分 7.9g
	エネルギー438kcal / 蛋白質19.0g 脂質9.2g / 塩分2.0g	エネルギー648kcal / 蛋白質33.8g 脂質22.3g / 塩分3.1g	エネルギー492kcal / 蛋白質30.6g 脂質7.8g / 塩分2.8g	
15日 (木)	鯖の塩焼き 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(豆腐・玉葱)	★【夏野菜堪能メニュー】★ 夏野菜の彩りポキ丼 南瓜と梅の煮物 オクラの海苔の生姜和え 味噌汁(茄子・モロヘイヤ)	牛肉の柳川風煮 白菜と筍の高菜炒め もずく酢 味噌汁(もやし・油揚げ)	エネルギー 1580kcal 蛋白質 75.9g 脂質 39.6g 塩分 7.9g
	エネルギー530kcal / 蛋白質21.1g 脂質20.5g / 塩分2.0g	エネルギー538kcal / 蛋白質26.7g 脂質4.9g / 塩分3.8g	エネルギー512kcal / 蛋白質28.1g 脂質14.6g / 塩分2.1g	
16日 (金)	冷奴 わさび漬けのせ 糸こんにゃくの煮物 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(白菜・大根)	鯖のポワレ 地中海ソース サラダピエモンテーズ (トマトとピクルスのポテトサラダ) キャベツとコーンのミルクカレースープ	★【納涼和膳 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の塩焼き 大根おろし添え 里芋の煮ころがし 水まんじゅう 茶碗蒸し 《特別食 1,980円》 静岡県産抹茶うどんの 天ざる(海老・鯖・野菜) ミニ握り寿司 (鮪・サーモン・鰯・鰹・鯖) スイカと水まんじゅう 茶碗蒸し	エネルギー 1576kcal/ 1779kcal 蛋白質 80.7g/85.9g 脂質 46.0g/53.7g 塩分 5.4g/7.8g
	エネルギー351kcal / 蛋白質14.3g 脂質5.5g / 塩分1.4g	エネルギー656kcal / 蛋白質29.8g 脂質28.1g / 塩分2.2g	エネルギー569kcal / 蛋白質36.6g 脂質12.4g / 塩分1.8g	エネルギー772kcal / 蛋白質41.8g 脂質20.1g / 塩分4.2g
17日 (土)	ひじき豆腐のオープン焼き 厚揚げとときのこの煮物 大根のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(もやし・人参)	鰯の煮付け 玉葱とピーマンの味噌バター炒め 春風のレモンサラダ 味噌汁(キャベツ・えのき)	鶏玉 甘酢あんかけ 切り干し大根と竹輪の煮物 インゲンのたらこマヨ和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1579kcal 蛋白質 82.0g 脂質 45.0g 塩分 8.3g
	エネルギー481kcal / 蛋白質15.2g 脂質16.3g / 塩分2.8g	エネルギー494kcal / 蛋白質31.5g 脂質6.9g / 塩分2.8g	エネルギー604kcal / 蛋白質35.3g 脂質22.2g / 塩分2.7g	
18日 (日)	黒はんぺんと大根と卵のおでん 白滝の五目炒め煮 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・白菜)	ソースチキンカツ 大豆と根菜の煮物 味噌汁(大根・ほうれん草)	しめ鯖のお造り 小松菜と椎茸の煮物 胡瓜と豆腐のザーサイ和え 味噌汁(牛蒡・玉葱)	エネルギー 1563kcal 蛋白質 81.2g 脂質 47.2g 塩分 9.4g
	エネルギー461kcal / 蛋白質20.5g 脂質12.1g / 塩分2.6g	エネルギー600kcal / 蛋白質39.5g 脂質14.6g / 塩分3.7g	エネルギー502kcal / 蛋白質21.2g 脂質20.5g / 塩分3.1g	
19日 (月)	子持ちししやも 白菜の煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(キャベツ・えのき)	レモン香る豚みぞれうどん 塩麹炒り豆腐 ココナッツミルクプリン	海鮮チャプチェ ピリ辛韓国肉じゃが ニラともやしのナムル 韓国風卵スープ	エネルギー 1485kcal 蛋白質 66.9g 脂質 32.5g 塩分 8.1g
	エネルギー347kcal / 蛋白質12.0g 脂質4.6g / 塩分1.8g	カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー571kcal / 蛋白質24.0g 脂質16.3g / 塩分2.9g	エネルギー567kcal / 蛋白質30.9g 脂質11.6g / 塩分3.4g	
20日 (火)	野菜天の生姜風味煮 ぜんまいの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(大根・油揚げ)	★【誕生日祝い膳】★ 赤飯 鯛のかぶと焼き 大根おろし添え がんもどきの煮物 ほうれん草の柚子浸し 味噌汁(なめこ・若布)	トマトカレー煮込みハンバーグ スパゲティサラダ キャベツの粒マスタードマリネ コンソメスープ	エネルギー 1568kcal 蛋白質 65.2g 脂質 39.8g 塩分 7.8g
	エネルギー390kcal / 蛋白質13.1g 脂質7.5g / 塩分2.2g	エネルギー522kcal / 蛋白質28.3g 脂質11.2g / 塩分2.2g	エネルギー656kcal / 蛋白質23.8g 脂質21.1g / 塩分3.4g	

\* 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。