

3 月 予 定 献 立 表

令和6年3月11日～令和6年3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 (月)	湯豆腐 生姜あんかけ じゃがいもとコーンの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(もやし・えのき) エネルギー403kcal / 蛋白質14.7g 脂質5.4g / 塩分1.7g	春色ぶっかけ桜そば 桜海老のバラ揚げのせ 焼き厚揚げの葱塩ダレ ミニ今川焼き カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー556kcal / 蛋白質22.1g 脂質11.0g / 塩分5.1g	北海道名物 ザンギ(鶏の唐揚げ) 切り干し大根の胡麻炒り煮 糸昆布と人参のなます 味噌汁(玉葱・キャベツ) エネルギー718kcal / 蛋白質30.5g 脂質31.0g / 塩分2.0g	エネルギー 1677kcal 蛋白質 67.3g 脂質 47.4g 塩分 8.8g	
	子持ちししゃも ほうれん草の卵とじ キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(大根・人参) エネルギー364kcal / 蛋白質15.3g 脂質6.8g / 塩分2.2g	★【誕生日祝い膳】★ 筍ご飯 海老と春野菜の天麩羅 胡麻豆腐 菜の花の彩り和え 赤だし味噌汁(生海苔) エネルギー531kcal / 蛋白質23.9g 脂質16.0g / 塩分2.6g	手こねハンバーグ オニオンソース さつまいもとブロッコリーのチーズサラダ 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー690kcal / 蛋白質29.2g 脂質24.1g / 塩分3.8g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 68.4g 脂質 46.9g 塩分 8.6g	
13日 (水)	黒はんぺん和大根のおでん 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(油揚げ・玉葱) エネルギー454kcal / 蛋白質20.7g 脂質11.8g / 塩分2.8g	バターロールと麦焦がしパン じゃがいもと鶏肉の酒粕和風グラタン 浅蜷と春キャベツの酒蒸し ウドとレタスのサラダ ドリンクサービス エネルギー628kcal / 蛋白質31.8g 脂質23.1g / 塩分2.7g	鱈の木の芽味噌焼き 豆腐田楽添え 南瓜の煮物 オクラと長いものポン酢和え 清まし汁(とろろ昆布・えのき) エネルギー572kcal / 蛋白質28.7g 脂質17.6g / 塩分2.4g	エネルギー 1654kcal 蛋白質 81.2g 脂質 52.5g 塩分 7.9g	
	野菜天の生姜風味煮 厚揚げときのこの煮物 鮭フレーク 梅干し 味噌汁(ほうれん草・大根) エネルギー394kcal / 蛋白質14.1g 脂質7.3g / 塩分2.4g	★【ホワイトデーメニュー】★ サーモンのムニエル 柚子バターソース 春キャベツのマカロニサラダ スフレチーズケーキ コーンクリームスープ エネルギー854kcal / 蛋白質33.0g 脂質36.4g / 塩分3.2g	やわらか三元豚の酢豚 青梗菜と椎茸の中華煮 豆もやしとニラのピリ辛和え かき玉中華スープ エネルギー599kcal / 蛋白質23.2g 脂質17.3g / 塩分3.5g	エネルギー 1847kcal 蛋白質 70.3g 脂質 61.0g 塩分 9.1g	
15日 (金)	鰯の塩焼き 糸こんにゃくの煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー404kcal / 蛋白質19.7g 脂質8.2g / 塩分1.6g	欧風デミグラスビーフカレー ミモザサラダ みかんヨーグルト エネルギー625kcal / 蛋白質23.6g 脂質22.4g / 塩分2.9g	★【海鮮散らし寿司 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(豆腐・若布) エネルギー530kcal 蛋白質31.8g 脂質8.8g / 塩分2.3g	《特別食 1,980円》 海鮮散らし寿司 炊き合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー590kcal 蛋白質40.9g 脂質12.4g / 塩分2.5g	エネルギー 1559kcal/ 蛋白質 75.1g/84.2g 脂質 39.4g/43.0g 塩分 6.8g/7.0g
	しそ巻きとチーズはんぺん 高野豆腐の煮物 胡瓜のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(オクラ・しめじ) エネルギー358kcal / 蛋白質13.0g 脂質4.8g / 塩分3.7g	手作りチキンナゲット ドフィノア(じゃがいもグラタン) 大根とリンゴのコールスロー風 キャベツとコーンの豆乳スープ エネルギー700kcal / 蛋白質38.3g 脂質27.9g / 塩分2.0g	春告魚 鰯の粕漬焼き きやらぶき添え 白菜と油揚げの黒胡椒煮 ブロッコリーとイカの白だし和え 味噌汁(なめこ・大根) エネルギー519kcal / 蛋白質29.1g 脂質12.9g / 塩分2.7g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 80.4g 脂質 45.6g 塩分 8.4g	
17日 (日)	ひじき豆腐のオープン焼き 白滝の五目炒め煮 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(玉葱・キャベツ) エネルギー463kcal / 蛋白質14.3g 脂質14.9g / 塩分2.7g	鰯と春野菜の煮付け 大根のそぼろ味噌煮 キャベツとしめじのおかか和え 味噌汁(牛蒡・人参) エネルギー461kcal / 蛋白質26.7g 脂質2.9g / 塩分2.6g	豚肉の生姜焼き スバゲティサラダ添え 小松菜のカニ風味卵とじ もずく酢 味噌汁(茄子・油揚げ) エネルギー639kcal / 蛋白質26.3g 脂質23.8g / 塩分3.2g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 67.3g 脂質 41.6g 塩分 8.5g	
	太刀魚の味噌醤油焼き 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(巻き麩・若布) エネルギー448kcal / 蛋白質17.8g 脂質13.7g / 塩分2.1g	和風醤油焼きそば 海老とブロッコリーの甘酢マヨソース 黒豆みつ豆 エネルギー695kcal / 蛋白質22.5g 脂質25.1g / 塩分2.2g	和牛のすき焼き風煮 蓮根の梅きんぴら 胡瓜とツナの塩昆布和え 味噌汁(大根・えのき) エネルギー527kcal / 蛋白質23.6g 脂質14.2g / 塩分2.0g	エネルギー 1670kcal 蛋白質 63.9g 脂質 53.0g 塩分 6.3g	
19日 (火)	湯豆腐 長いもポン酢ダレ ぜんまいの煮物 ほうれん草と油揚げの辛子和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも・玉葱) エネルギー412kcal / 蛋白質15.5g 脂質6.4g / 塩分2.1g	鶏肉の粒マスタード照り焼き 大根と貝柱の煮浸し きのこもやしの磯和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネルギー602kcal / 蛋白質31.7g 脂質20.9g / 塩分2.1g	カキフライ タルタルソース添え 茄子の胡麻味噌煮 春雨の和え物 味噌汁(そうめん・しめじ) エネルギー671kcal / 蛋白質16.7g 脂質24.3g / 塩分3.1g	エネルギー 1685kcal 蛋白質 63.9g 脂質 51.6g 塩分 7.3g	
	肉団子と厚焼き卵 小松菜と油揚げの煮浸し 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー434kcal / 蛋白質15.4g 脂質9.2g / 塩分2.3g	焼き立てピザトーストと フライドポテト 豆腐と海藻のサラダ ブルーベリーヨーグルト ドリンクサービス エネルギー633kcal / 蛋白質22.3g 脂質25.9g / 塩分2.7g	★【二十四節気 春分献立】★ 桜鯛の塩焼き 桜おろし添え 春野菜の炊き合わせ ぼたもち 菜の花のかき玉清まし汁 エネルギー708kcal / 蛋白質33.1g 脂質13.7g / 塩分1.7g	エネルギー 1775kcal 蛋白質 70.8g 脂質 48.8g 塩分 6.7g	

* 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。