

12月予定献立表

令和5年12月21日～令和5年12月31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
21日 (木)	板わさと厚焼き卵 大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(油揚げ) エネルギー401kcal / 蛋白質16.1g 脂質6.4g / 塩分3.2g	昔懐かしい中華そば 青梗菜ときくらげの中華炒め 胡麻団子 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー589kcal / 蛋白質19.2g 脂質13.3g / 塩分4.8g	梅しらすご飯 鰹の味噌豆乳鍋 きんぴら牛蒡 ささみと胡瓜の和え物 エネルギー482kcal / 蛋白質30.0g 脂質8.9g / 塩分2.5g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 65.3g 脂質 28.6g 塩分 10.5g
22日 (金)	湯豆腐 山椒そぼろのせ じゃがいもとツナの煮物 ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布) エネルギー446kcal / 蛋白質19.0g 脂質6.9g / 塩分2.6g	鶏肉の竜田揚げ たたき長いもダレ かまぼこと葱の酢とじ 胡瓜と生姜の酢の物 味噌汁(小松菜) エネルギー766kcal / 蛋白質34.0g 脂質30.5g / 塩分3.0g	★【二十四節気 冬至献立】★ 赤飯 鯖の幽庵焼きりんごなます添え 筑前煮 南瓜ようかん 赤だし味噌汁(厚揚げ) エネルギー586kcal / 蛋白質28.4g 脂質12.5g / 塩分1.8g	エネルギー 1798kcal 蛋白質 81.4g 脂質 49.9g 塩分 7.4g
23日 (土)	赤魚の生姜醤油焼き さつまいものレモン煮 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(もやし) エネルギー424kcal / 蛋白質18.3g 脂質3.2g / 塩分1.7g	オムレツ 青海苔クリームソース タラモサラダ 紅茶ゼリー オニオンスープ エネルギー600kcal / 蛋白質27.3g 脂質19.6g / 塩分2.1g	柔らか豚肉の角煮 春菊とさつま揚げの煮物 もずく酢 味噌汁(茄子) エネルギー645kcal / 蛋白質32.8g 脂質24.2g / 塩分2.3g	エネルギー 1669kcal 蛋白質 78.4g 脂質 47.0g 塩分 6.1g
24日 (日)	マグロの角煮と浮きはんぺん 卵の花の白味噌煮 しらす干し大根おろし 梅干し 味噌汁(ほうれん草) エネルギー386kcal / 蛋白質16.6g 脂質3.9g / 塩分2.7g	寒鯖の焼き物 香味おろしダレ 根菜と鶏肉の味噌煮 七味風味 長いもとなめこのお浸し 味噌汁(生海苔) エネルギー568kcal / 蛋白質32.4g 脂質19.0g / 塩分2.4g	★【クリスマスディナー 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 バターロールとクルミパン 煮込みハンバーグ カラフルサラダ クリスマスケーキ 赤ワインまたは白ワイン またはホワイトグレープ ジュース バターロールとクルミパン 骨付きローストチキン シーフードグラタンパイ サーモンのエスカベッシュ クリスマスケーキ 赤ワインまたは白ワイン またはホワイトグレープ ジュース エネルギー640kcal 蛋白質25.2g 脂質27.6g / 塩分2.7g	エネルギー 1594kcal/ 1949kcal 蛋白質 74.2g/105.9g 脂質 50.5g/75.8g 塩分 7.8g/7.7g
25日 (月)	三角揚げの生姜風味煮 厚揚げと野菜の煮物 胡瓜もみ 梅干し 味噌汁(キャベツ) エネルギー449kcal / 蛋白質12.8g 脂質12.0g / 塩分2.4g	きつねうどん 揚げじゃがいもと竹輪の磯辺風 白玉ぜんざい カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー708kcal / 蛋白質21.7g 脂質4.5g / 塩分4.9g	宮城県名物 鮭とイクラのほらこ飯 白菜と豚肉のすき焼き風煮 えのきとオクラのおろし和え 味噌汁(豆腐) エネルギー679kcal / 蛋白質39.9g 脂質28.2g / 塩分2.7g	エネルギー 1837kcal 蛋白質 74.4g 脂質 42.7g 塩分 10.0g
26日 (火)	鰯の照り焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも) エネルギー411kcal / 蛋白質22.6g 脂質4.8g / 塩分2.2g	海老のチーズチリソースがけ 豆腐とニラの中華そぼろ煮 ブロッコリーとコーンの春雨サラダ 中華卵スープ エネルギー519kcal / 蛋白質28.0g 脂質13.6g / 塩分2.7g	八丁味噌の田楽味噌おでん 蓮根のカレー炒め キャベツとしらすの和え物 黒糖寒天 豆乳シロップ エネルギー611kcal / 蛋白質24.5g 脂質17.4g / 塩分3.1g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 75.1g 脂質 35.8g 塩分 7.8g
27日 (水)	南瓜豆腐 野菜あんかけ 白菜とツナの煮物 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(オクラ) エネルギー439kcal / 蛋白質14.3g 脂質9.2g / 塩分3.1g	ミックスサンドイッチと イチゴクリームサンド グリーンサラダ なめらかプリン ドリンクサーブ エネルギー813kcal / 蛋白質23.4g 脂質36.9g / 塩分3.2g	★【食事サーブ課長 お勧め献立】★ 焼き鯛の信州蒸し 揚げ茄子の煮物 湯葉とほうれん草のお浸し 味噌汁(浅畑) エネルギー497kcal / 蛋白質22.5g 脂質9.3g / 塩分2.4g	エネルギー 1749kcal 蛋白質 60.2g 脂質 55.4g 塩分 8.7g
28日 (木)	鰯の塩焼き 干びょうの煮物 カリフラワーのコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(大根) エネルギー372kcal / 蛋白質18.5g 脂質4.9g / 塩分1.8g	鶏肉のねぎま風炒め 白菜と油揚げのおかか煮 じゃがいもの塩昆布和え 味噌汁(牛蒡) エネルギー474kcal / 蛋白質34.6g 脂質5.9g / 塩分2.2g	カキフライ タルタルソース添え 高野豆腐の五目煮 春雨の酢の物 味噌汁(えのき) エネルギー646kcal / 蛋白質19.7g 脂質22.5g / 塩分2.4g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 72.8g 脂質 33.3g 塩分 6.4g
29日 (金)	湯豆腐 柚子西京味噌がけ 切り干し大根の煮物 長いものわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(白菜) エネルギー383kcal / 蛋白質13.6g 脂質5.7g / 塩分1.9g	焼き秋刀魚の和風おろしスパゲティ こんにゃくの甘辛炒め煮 ミニ今川焼き エネルギー528kcal / 蛋白質20.9g 脂質14.6g / 塩分2.7g	★【牛ヒレステーキ 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 白身魚のソテー オニオンバターソース セロリのカニ風味サラダ コーヒーパンナコッタ 南瓜のポタージュース 牛ヒレステーキ オニオンバターソース セロリのカニ風味サラダ コーヒーパンナコッタ 南瓜のポタージュース エネルギー818kcal 蛋白質36.3g 脂質30.8g / 塩分3.6g	エネルギー 1729kcal/ 1640kcal 蛋白質 70.8g/68.7g 脂質 51.1g/43.3g 塩分 8.2g/8.2g
30日 (土)	黒はんぺんと大根のおでん 炒り豆腐 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(巻き麩) エネルギー452kcal / 蛋白質22.3g 脂質11.0g / 塩分2.8g	ビーフカレー ミモザサラダ パイナップルヨーグルト エネルギー627kcal / 蛋白質23.5g 脂質15.9g / 塩分3.3g	サーモンの照り焼き 金山寺味噌胡瓜添え 小松菜とえのきの塩麹煮 蒸し鶏とカリフラワーのレモン和え 味噌汁(キャベツ) エネルギー526kcal / 蛋白質28.9g 脂質14.5g / 塩分2.2g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 74.7g 脂質 41.3g 塩分 8.3g
31日 (日)	温泉卵 海苔と天かすのせ ひじきの煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(玉葱) エネルギー438kcal / 蛋白質16.2g 脂質11.6g / 塩分2.1g	鱈の干物 大根おろし添え 肉じゃが ほうれん草ともやしのピーナツ和え 赤だし味噌汁(きのこ) エネルギー502kcal / 蛋白質25.0g 脂質14.3g / 塩分2.1g	★【年越しそば】★ 年越し温かそば 海老と野菜の天麩羅 青海苔とろろ みかん エネルギー563kcal / 蛋白質26.6g 脂質11.2g / 塩分4.3g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 67.8g 脂質 37.1g 塩分 8.5g

* 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【選べる献立】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。