

2 月 予 定 献 立 表

令和6年2月1日～令和6年2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 (木)	さつま揚げの生姜風味煮 大根の炒め煮 胡瓜の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(キャベツ)	チキンカツ 胡麻のカクテルソース 牛蒡と竹輪の煮物 えのきと若布の酢醤油和え 味噌汁(小松菜)	赤飯 太刀魚の味噌漬け焼きだし巻き卵添え 白菜と厚揚げのそぼろ煮 めかぶのわさび和え 清まし汁(結び湯葉)	エネルギー 1597kcal 蛋白質 86.4g 脂質 45.5g 塩分 8.3g
	エネルギー351kcal / 蛋白質13.1g 脂質4.0g / 塩分2.3g	エネルギー576kcal / 蛋白質41.0g 脂質14.3g / 塩分3.2g	エネルギー670kcal / 蛋白質32.3g 脂質27.2g / 塩分2.8g	
2日 (金)	鱈の幽庵焼き 五目大豆 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	五目あんかけ焼きそば 海藻サラダ フルーツ杏仁	豚肉のやわらか角煮揚げ 浅利とニラの煮浸し ブロッコリーとイカのナムル 味噌汁(大根)	エネルギー 1662kcal 蛋白質 72.2g 脂質 49.6g 塩分 8.1g
	エネルギー373kcal / 蛋白質20.7g 脂質3.8g / 塩分2.1g	エネルギー544kcal / 蛋白質24.3g 脂質11.1g / 塩分3.3g	エネルギー745kcal / 蛋白質27.2g 脂質34.7g / 塩分2.7g	
3日 (土)	湯豆腐 山椒しらすのせ 里芋の煮物 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(オクラ)	★【節分献立】★ 大羽鯛の塩焼き 大根おろし添え 春菊と湯葉の煮浸し 冬人参と刻み昆布の和え物 赤だし味噌汁(大豆)	★【節分献立】★ 五目太巻き寿司 鮎・サーモン・海老の握り寿司 蕪ときのこの柚子煮 菜の花の辛子和え 清まし汁(梅そうめん)	エネルギー 1468kcal 蛋白質 82.5g 脂質 29.5g 塩分 8.3g
	エネルギー415kcal / 蛋白質15.3g 脂質4.7g / 塩分2.5g	エネルギー575kcal / 蛋白質41.9g 脂質18.0g / 塩分2.8g	エネルギー478kcal / 蛋白質25.3g 脂質6.8g / 塩分3.0g	
4日 (日)	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 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(油揚げ)	牛肉ときのこのハヤシライス 和風ミモザサラダ りんごヨーグルト	★【二十四節気 立春献立】★ 牡蠣と鰹の淡雪蒸し 冬野菜と鶏肉のとりみ煮 さつまいもの胡麻和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 1596kcal 蛋白質 74.3g 脂質 36.5g 塩分 7.1g
	エネルギー380kcal / 蛋白質18.1g 脂質4.3g / 塩分3.1g	エネルギー647kcal / 蛋白質23.4g 脂質24.8g / 塩分1.5g	エネルギー569kcal / 蛋白質32.8g 脂質14.4g / 塩分2.5g	
5日 (月)	絹厚揚げのおろし煮 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(玉葱)	亀山味噌焼きうどん ほうれん草の明太子和え けんちん汁	サーモン南蛮 タルタルソース添え 大根と牛肉のすき焼き風煮 豆腐の柚子胡椒和え 味噌汁(生海苔)	エネルギー 1499kcal 蛋白質 58.2g 脂質 47.0g 塩分 8.1g
	エネルギー374kcal / 蛋白質11.6g 脂質5.8g / 塩分1.8g	エネルギー399kcal / 蛋白質19.5g 脂質6.4g / 塩分4.0g	エネルギー726kcal / 蛋白質27.1g 脂質34.8g / 塩分2.3g	
6日 (火)	鱈の塩焼き 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)	鶏肉と玉葱の照りタレステーキ 里芋の白煮 こんにやくと人参の白和え 味噌汁(えのき)	牛そぼろと春菊の混ぜご飯 高知風おでん 鰹と鶏の合わせだし 厚揚げとピーマンの辛味噌炒め 小松菜のなめたけ和え	エネルギー 1582kcal 蛋白質 78.7g 脂質 43.7g 塩分 6.9g
	エネルギー356kcal / 蛋白質19.8g 脂質4.0g / 塩分2.1g	エネルギー587kcal / 蛋白質29.1g 脂質18.7g / 塩分1.9g	エネルギー639kcal / 蛋白質29.8g 脂質21.0g / 塩分2.9g	
7日 (水)	湯豆腐 干し海老の卵あんかけ 糸昆布の煮物 インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(大根)	ミックスサンドイッチと 甘酒風味のフレンチトースト グリーンサラダ ぶどうゼリー ドリンクサーベイス	寒鰯大根 柚子味噌がけ 蓮根と三つ葉の塩きんぴら 紫キャベツと柑橘のマリネ いものこ汁	エネルギー 1648kcal 蛋白質 65.8g 脂質 48.3g 塩分 8.3g
	エネルギー393kcal / 蛋白質15.6g 脂質7.2g / 塩分2.2g	エネルギー687kcal / 蛋白質26.6g 脂質25.4g / 塩分3.6g	エネルギー568kcal / 蛋白質23.6g 脂質15.7g / 塩分2.5g	
8日 (木)	肉団子のおでん風 ずいきの煮物 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	★【食事サービス課長 お勧め献立】★ 愛媛県宇和島名物 鯛飯 濃厚手作り豆腐 ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(豆腐)	鶏肉の唐揚げ レモン黒胡椒風味 ハム卵マカロニサラダ 白菜の塩昆布和え 味噌汁(なめこ)	エネルギー 1756kcal 蛋白質 80.6g 脂質 59.6g 塩分 6.8g
	エネルギー444kcal / 蛋白質15.7g 脂質8.4g / 塩分1.8g	エネルギー573kcal / 蛋白質33.3g 脂質17.2g / 塩分2.7g	エネルギー739kcal / 蛋白質31.6g 脂質34.0g / 塩分2.3g	
9日 (金)	温泉卵 和風だしがけ 卵の花の煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(巻き麩)	鱈のソテー モルネーソース ポークビーンズ カリフラワーとポテトのマスタード和え 焼き葱のコンソメスープ	☆【雪消月和膳 1,980円】☆ 《通常食》 鱈の煮付け さつまいもの甘煮 筍と菜の花のお浸し 清まし汁(とろろ昆布) 《特別食 1,980円》 晩冬握り寿司盛り合わせ (鮎・鯛・鯛・鮎・サヨリ) ふぐの天麩羅 牡蠣の 薯蕷(じょうよ)蒸し 筍と菜の花のお浸し せり蕎麦(そば) 椀	エネルギー 1638kcal/ 1674kcal 蛋白質 76.7g/91.8g 脂質 44.6g/46.7g 塩分 8.3g/9.8g
	エネルギー409kcal / 蛋白質17.4g 脂質10.1g / 塩分2.1g	エネルギー680kcal / 蛋白質33.9g 脂質25.8g / 塩分4.1g	エネルギー549kcal / 蛋白質25.4g 脂質8.7g / 塩分2.1g	エネルギー585kcal / 蛋白質40.5g 脂質10.8g / 塩分3.6g
10日 (土)	鯛の塩焼き 高野豆腐の卵とじ オニオンライス 梅干し 味噌汁(白菜)	白身魚の野菜みぞれあんかけ 鶏肉と青菜のクリーム煮 きのこの胡麻和え 味噌汁(牛蒡)	豚ヒレ肉のピカタ 青海苔の香り 南瓜の煮物 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(厚揚げ)	エネルギー 1550kcal 蛋白質 86.2g 脂質 36.9g 塩分 7.1g
	エネルギー392kcal / 蛋白質21.9g 脂質7.3g / 塩分1.9g	エネルギー624kcal / 蛋白質29.9g 脂質17.9g / 塩分3.0g	エネルギー534kcal / 蛋白質34.4g 脂質11.7g / 塩分2.2g	

* 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。