

# 8 月 予 定 献 立 表

令和6年8月21日～令和6年8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 (水)	冷奴 ツナと大葉のせ 青梗菜ときのこの煮物 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(玉葱・油揚げ) エネルギー370kcal / 蛋白質15.1g 脂質6.0g / 塩分1.5g	ミックスサンドイッチと マッシュマロフレンチトースト ミモザサラダ 黄桃ヨーグルト ドリンクサービス エネルギー758kcal / 蛋白質28.1g 脂質24.2g / 塩分3.1g	浜松餃子 ニラダレ冷奴 大根の梅ざーサイ和え 味噌汁(小松菜・えのき) エネルギー534kcal / 蛋白質17.5g 脂質14.1g / 塩分3.7g	エネルギー 1662kcal 蛋白質 60.7g 脂質 44.3g 塩分 8.3g	
22日 (木)	赤魚の生姜醤油焼き 厚揚げと野菜の煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(大根・長葱) エネルギー402kcal / 蛋白質20.2g 脂質6.5g / 塩分1.8g	和風オムレツ 豚肉のしぐれ煮ダレ じゃがいものおかか煮 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー621kcal / 蛋白質30.2g 脂質21.0g / 塩分2.4g	★【二十四節気 処暑献立】★ カジキマグロのソテー 夏の薬味おろしソース 南瓜の塩バター蒸し 黒糖葛餅 味噌汁(オクラ・なめこ) エネルギー581kcal / 蛋白質27.6g 脂質13.0g / 塩分2.3g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 78.0g 脂質 40.5g 塩分 6.5g	
23日 (金)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 彩り野菜の卵とじ ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・白菜) エネルギー438kcal / 蛋白質20.2g 脂質8.2g / 塩分2.0g	★【夏を食べよう!】★ 豚しゃぶサラダ さっぱりポン酢ダレ ズッキーニとマッシュルームの ガーリック炒め コーンとオクラの胡麻和え 味噌汁(茄子・玉葱) エネルギー531kcal / 蛋白質27.3g 脂質17.9g / 塩分4.8g	鱈フライ わさび漬けタルタルソース 切り干し大根ときくらげの煮物 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草) エネルギー720kcal / 蛋白質23.2g 脂質30.1g / 塩分2.6g	エネルギー 1689kcal 蛋白質 70.7g 脂質 56.2g 塩分 9.4g	
24日 (土)	三角揚げのおでん風 炒り豆腐 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(えのき・玉葱) エネルギー435kcal / 蛋白質14.6g 脂質11.0g / 塩分2.5g	鶏肉の照り焼き 冬瓜の梅煮 なめこのおろし酢和え 味噌汁(生海苔・厚揚げ) エネルギー581kcal / 蛋白質28.7g 脂質19.7g / 塩分2.1g	鯉のたたき ずいきとさつま揚げの煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁(牛蒡・しめじ) エネルギー525kcal / 蛋白質37.7g 脂質9.1g / 塩分3.3g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 81.0g 脂質 39.8g 塩分 7.9g	
25日 (日)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん じゃがいもとツナの煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(しめじ・油揚げ) エネルギー413kcal / 蛋白質19.6g 脂質4.5g / 塩分2.7g	海老とコーンと枝豆のチャーハン 茄子とピーマンの黒酢炒め 味噌汁(白菜・大根) エネルギー584kcal / 蛋白質28.7g 脂質15.2g / 塩分2.7g	白身魚のレモン蒸し 夏野菜のグリル添え ツイストマカロニサラダ 蓮根とカリフラワーのマスタード和え コンソメスープ エネルギー615kcal / 蛋白質28.0g 脂質20.6g / 塩分1.5g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 76.3g 脂質 40.3g 塩分 6.9g	
26日 (月)	鱈の塩焼き 卵の花の白味噌煮 若布と胡瓜の酢の物 梅干し 味噌汁(厚揚げ・玉葱) エネルギー487kcal / 蛋白質23.1g 脂質11.7g / 塩分2.2g	ツナと揚げ茄子のぶっかけ梅そうめん 鶏大根の炊き合わせ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー547kcal / 蛋白質23.8g 脂質11.5g / 塩分5.9g	★【食事サービス課長 お勧め献立】★ 熟成コースとんかつ 白菜の浅漬け 漬物 豚汁 エネルギー869kcal / 蛋白質33.0g 脂質44.8g / 塩分2.8g	エネルギー 1903kcal 蛋白質 79.9g 脂質 68.0g 塩分 10.9g	
27日 (火)	玉葱天のオープン焼き ひじきの煮物 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・大根) エネルギー346kcal / 蛋白質10.6g 脂質4.6g / 塩分2.3g	鶏肉の唐揚げ 葱ポン酢ダレ 焼き麩とほうれん草の卵とじ 味噌汁(そうめん・青さ海苔) エネルギー691kcal / 蛋白質31.3g 脂質28.9g / 塩分2.8g	銀ひらすの幽庵焼き 寒天寄せ添え 絹厚揚げの五目煮 春雨の和風サラダ 赤だし味噌汁(しめじ・えのき) エネルギー542kcal / 蛋白質31.9g 脂質14.9g / 塩分2.6g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 73.8g 脂質 48.4g 塩分 7.7g	
28日 (水)	冷奴 海苔佃ダレ 干びょうの煮物 胡瓜のわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー381kcal / 蛋白質15.2g 脂質6.0g / 塩分2.4g	ホットドッグとハム卵ロールパンサンド ミニスイートクロワッサン カラフルサラダ ミックスベリーフルーチェ ドリンクサービス エネルギー604kcal / 蛋白質20.0g 脂質29.1g / 塩分3.0g	長崎県名物 皿うどん 青梗菜と椎茸の中華煮 キャベツとコーンの胡麻ダレ和え エネルギー520kcal / 蛋白質22.6g 脂質24.0g / 塩分2.4g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 57.8g 脂質 59.1g 塩分 7.8g	
29日 (木)	板わさと厚焼き卵 ほうれん草と油揚げの煮浸し 野沢菜大根おろし 梅干し 味噌汁(茄子・長葱) エネルギー403kcal / 蛋白質16.0g 脂質6.9g / 塩分2.9g	サーモンのキムチチーズ焼き ビーフンのそばろ炒め ブロッコリーの卵マヨ和え 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー620kcal / 蛋白質33.1g 脂質22.6g / 塩分2.7g	★【ローストビーフ重 1,980円】★ 《通常食》 白身魚のソテー 和風ジェノベーゼソース 生野菜サラダ 白あんの和プリン 味噌汁(大根・白菜) エネルギー754kcal / 蛋白質34.7g 脂質34.9g / 塩分1.7g	《特別食 1,980円》 ローストビーフ重 和風ジェノベーゼソース 生野菜サラダ 白あんの和プリン 味噌汁(大根・白菜) エネルギー815kcal / 蛋白質34.8g 脂質36.0g / 塩分2.7g	エネルギー 1777kcal/ 1838kcal 蛋白質 83.8g/83.9g 脂質 64.4g/65.5g 塩分 7.3g/8.3g
30日 (金)	鰯の照り焼き 高野豆腐の煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(もやし・人参) エネルギー387kcal / 蛋白質22.5g 脂質5.0g / 塩分1.8g	とうもろこし肉味噌のせ冷やし中華麺 彩り野菜の南蛮漬け エネルギー585kcal / 蛋白質22.4g 脂質21.5g / 塩分2.4g	鯖の味噌煮 ひじきの信田煮 焼き茄子の土佐酢和え 味噌汁(ほうれん草・えのき) エネルギー701kcal / 蛋白質28.6g 脂質31.2g / 塩分2.7g	エネルギー 1673kcal 蛋白質 73.5g 脂質 57.7g 塩分 6.9g	
31日 (土)	温泉卵 海苔と天かすのせ 切り干し大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(豆腐・しめじ) エネルギー454kcal / 蛋白質17.9g 脂質12.5g / 塩分2.1g	★【野菜(831)の日メニュー】★ 豚肉と夏野菜のムニエル 田楽味噌ダレ さつまいもの冷やしレモン煮 たっぷり野菜の味噌汁 エネルギー609kcal / 蛋白質25.8g 脂質17.3g / 塩分2.1g	シーフードカレー グリーンサラダ 福神漬けとらっきょう漬け エネルギー581kcal / 蛋白質24.9g 脂質10.4g / 塩分4.1g	エネルギー 1644kcal 蛋白質 68.6g 脂質 40.2g 塩分 8.3g	

\* 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。