3 月 予 定 献 立 表

令和6年3月21日~令和6年3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。

			1		
	朝食	昼 食	タ	食	計
	玉葱天のオーブン焼き	桜海老と三つ葉の和風チャーハン	鰤かまの)煮付け	エネルギー
- · -	白菜とさつま揚げの煮物	キムチ肉豆腐	里芋の	柚子煮	1519kca
21日	人参の塩昆布和え	もやしとコーンの土佐酢和え	白滝と大葉の	りたらこ和え	蛋白質 69.2g
(木)	梅干し	味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	味噌汁(牛	·蒡·人参)	脂質 44.4g
(1)	味噌汁(大根・長葱) エネルギー343kcal / 蛋白質10.4g 脂質3.1g/塩分2.2g				塩分 8.1g
	エネルギー343kcal / 蛋白質10.4g 脂質3.1g / 塩分2.2g	エネルギー593kcal / 蛋白質28.3g 脂質22.5g / 塩分3.2g	エネルギー583kca 脂質18.8g	l / 蛋白質30.5g /塩分2.7g	
	鯖の塩焼き	梅とろろ昆布温かそば	☆【弥生		エネルギー
	ほうれん草と油揚げの煮浸し	稲荷寿司	海老とせり	のかき揚げ	1555kca
22日	キャベツのなめたけ和え	抹茶ようかん	蕗と筍 <i>0</i> .		蛋白質 67.2g
(金)	梅干し		セロリの胡		脂質 39.4g
(302)	味噌汁(玉葱・人参)	カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	味噌汁(め)	かぶ・豆腐)	塩分 7.4g
	エネルギー525kcal / 蛋白質21.2g 脂質20.9g / 塩分2.1g	エネルギー563kcal / 蛋白質26.6g 脂質7.3g / 塩分3.3g	エネルギー467kcal / 蛋白質19.4g 脂質11.2g / 塩分2.0g		
	湯豆腐 葱あんかけ	☆【食事サービス課課長 お勧め献立】☆	ふぐの唐揚げま		エネルギー
	干ぴょうの煮物	十五穀米	牛蒡のもろみ		1593kca
23日	しらす干し大根おろし	牛すね肉と野菜のスープカレー	小松菜とえの	きの一味和え	蛋白質 76.7g
(±)	梅干し	コーンとカリフラワーの彩りサラダ	味噌汁(しる	かじ・玉葱)	脂質 35.5g
(王)	味噌汁(巻き麩・若布)	バナナヨーグルト			塩分 7.5g
	エネルギー363kcal / 蛋白質13.7g 脂質4.3g / 塩分1.8g	エネルギー728kcal / 蛋白質36.7g 脂質19.4g / 塩分2.9g	エネルギー502kca 脂質11.8g		
	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	鶏肉の唐揚げ油淋鶏ダレ	鮪とサーモ		エネルギー
	ひじきの煮物	大根のチンジャオロース風	肉じゃが		1714kca
24日	もやしの辛子和え	ほうれん草とカニカマのナムル	カリフラワーとゆで	卵の和風マヨ和え	蛋白質 82.0g
	梅干し	きのこの中華スープ	味噌汁(キャ		脂質 58.8g
(日)	味噌汁(オクラ・とろろ昆布)				塩分 6.9g
	エネルギー433kcal / 蛋白質18.3g 脂質8.0g / 塩分2.5g	エネルギー734kcal / 蛋白質31.1g 階質35.3g / 性公3.9g	エネルギー547kcal / 蛋白質32.6g 脂質15.5g / 塩分1.6g		
	<u> </u>	脂質35.3g / 塩分2.8g 福島県会津名物 こづゆうどん	編員15.5g / 塩分1.6g 海老と豚肉とうずら卵の串カツ盛り合わせ		エネルギー
	さつまいものレモン煮	茄子の金山寺味噌炒め	糸昆布と白滝の煮物		1520kca
25日	インゲンの生姜和え	牛乳寒天 小豆ソース	くずし豆腐の葱塩和え		蛋白質 67.0g
,_,	梅干し		味噌汁(大根・小松菜)		脂質 30.5g
(月)	味噌汁(もやし・えのき)	カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。			塩分 7.6g
-	エネルギー409kcal / 蛋白質19.2g	エネルギー525kcal / 蛋白質22.4g	エネルギー586kcal / 蛋白質25.4g 脂質19.6g / 塩分2.0g		
	<u>脂質1.9g/塩分1.7g</u> 三角揚げのおでん風煮	脂質9.0g / 塩分3.9g 海老とスナップエンドウの	_{脂質19.0g} 梅しら		エネルギー
	かり豆腐	桜マヨネーズソース	サーモンの西京焼き なます添え		1625kca
26日	カリフラワーとコーンの胡麻和え	春じゃがいもの大学芋風	牛蒡とこんにゃくの生姜煮		蛋白質 69.1g
201	梅干し	アスパラとベーコンと	キャベツと若布の酢味噌和え		脂質 45.8g
(火)	味噌汁(ほうれん草・しめじ)	ゆで卵のおかかサラダ	味噌汁(小松菜•玉葱)		塩分 8.5g
		味噌汁(なめこ・若布)			
	エネルギー459kcal / 蛋白質16.7g 脂質12.5g / 塩分2.6g	エネルギー605kcal / 蛋白質24.1g 脂質18.1g / 塩分2.6g	エネルギー561kcal / 蛋白質28.3g 脂質15.2g / 塩分3.3g		
	<u></u>	脂質18.1g / 塩分2.6g ☆【旅の食卓47カ国目:スウェーデン】☆	脂質15.2g / 塩分3.3g 春キャベツと豚肉の甘辛味噌炒め		エネルギー
	大根の煮物	大麦ロールとライ麦パン	を記録の 整と を記録の を記録の に対する を記録の に対する を記録の に対する にがする にがしが		1811kca
	オクラのお浸し	ショットブラール	豆苗ともやしのわさび酢和え		蛋白質 74.9g
	梅干し	(手作りミートボールのクリームソース)	清まし汁(そう		脂質 67.2g
27日	味噌汁(油揚げ・白菜)	ヤンソンス フレステルセ			塩分 7.6g
دماما		(じゃがいもとアンチョビのグラタン)			
(水)		ハッロングロットル			
		(ベリージャムのソフトクッキー)			
-		ドリンクサービス		. , W. E	_
	エネルギー367kcal / 蛋白質15.3g 脂質4.8g / 塩分2.3g	エネルギー889kcal / 蛋白質35.2g 脂質43.7g / 塩分2.6g	エネルギー555kca 脂質18.7g	Ⅱ / 蛋日質24.4g /塩分2.7g	
	板わさと厚焼き卵	旬菜せりと豚肉のしゃぶしゃぶ	白身魚の柚子甘酢あんかけ 小松菜と春雨のそぼろ炒め煮 じゃがいもと長葱の胡麻味噌和え		エネルギー
	厚揚げと野菜の煮物	蕗とさつま揚げの煮物			1682kca
28日	ほうれん草のおかか和え	大根とツナの辛子マヨ和え			蛋白質 74.8g
(木)	梅干し	赤だし味噌汁(茄子・玉葱)	味噌汁(牛蒡・しめじ)		脂質 49.3g
(1)	味噌汁(キャベツ・えのき) エネルギー431kcal / 蛋白質17.9g				塩分 9.3g
	エネルギー431kcal / 蛋白質17.9g 脂質8.0g / 塩分3.0g	エネルギー535kcal / 蛋白質23.4g 脂質19.5g / 塩分2.9g	エネルギー716kcal / 蛋白質33.5g 脂質21.8g / 塩分3.4g		
	赤魚の生姜醤油焼き	春告魚の海鮮散らし寿司	☆【牛ヒレカツ 赤ワイ		エネルギー
	切り干し大根の煮物	(桜鯛・炙り鰆・鮪)	《通常食》	《特別食 1,980円》	1566kcal/
	胡瓜もみ	春野菜の炊き合わせ	白身魚のソテー	牛ヒレカツ	1625kca
29日	梅干し	菜の花と金柑の白和え	赤ワインソース	赤ワインソース	蛋白質
_	味噌汁(じゃがいも・玉葱)	桜椀	春のミモザサラダ	春のミモザサラダ	84.4g/85.1
(金)			春キャベツと柑橘のマリネ		脂質
			オニオンスープ ェネルギー613kcal	オニオンスープ	34.3g/37.1
	エネルギー410kcal / 蛋白質19.3g	エネルギー543kcal / 蛋白質35.1g	蛋白質30.0g	エネルギー672kcal 蛋白質30.7g	塩分 5.8g/5.9g
\vdash	脂質5.0g/塩分1.8g	脂質11.7g / 塩分2.2g	脂質17.6g / 塩分1.8g	脂質20.4g / 塩分1.9g	
	温泉卵 海苔と天かすのせ	鰈のフライ 春キャベツの	浜松餃子 乳大根の卵とご		エネルギー
30日	卯の花の白味噌煮	サラダタルタル仕立て	鶏大根の卵とじ		1802kca
00 H	長いものわさび漬け和え	さつまいものミルク煮 アボカドとトマトのレモンわさび和え	ほうれん草のなめたけおろし和え		蛋白質 73.4g
1,45	梅エリ	・ハ・ハトとトットロリッチ ファンネノスギリマ	味噌汁(生海苔)		脂質 56.9g 塩分 8.6g
(工)	梅干し		エネルギー557kcal / 蛋白質20.6g		塩分 8.0g
(土)	味噌汁(白菜・油揚げ)	白菜とハムのコンソメスープ	エネルギー557kca	Ⅰ / 蛋白質20.6g	"
(王)	味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー495kcal / 蛋白質18.8g 脂質14.0g/塩分2.4g	白菜とハムのコンソメスープ エネルギー750kcal / 蛋白質34.0g 脂質28.2g / 塩分2.0g	脂質14.7g	/ 塩分4.2g	
(±)	味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー495kcal / 蛋白質18.8g 脂質14.0g/塩分2.4g 湯豆腐 みぞれ柚子ダレ	白菜とハムのコンソメスープ エネルギー750kcal / 蛋白質340g 脂質82g / 塩分20g 鰆の白味噌ソースがけ	脂質14.7g チキンカツ 特	^{/ 塩分4.2g} 特製胡麻ダレ	エネルギー
-	味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー495kcal / 第白質18.8g 脂質140g / 塩分24g 湯豆腐 みぞれ柚子ダレ じゃがいもとツナの煮物	白菜とハムのコンソメスープ エネルギー750kcal / 蛋白質34.0g 脂質28.2g / 塩分2.0g 鰆の白味噌ソースがけ 道明寺麩田楽添え	脂質14.7g チキンカツ 特 がんも	^{/ 塩分4.2g} 持製胡麻ダレ の煮物	1571kca
31日	味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー495kcal / 蛋白質18.8g 脂質14.0g / 塩分2.4g 湯豆腐 みぞれ柚子ダレ 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	白菜とハムのコンソメスープ エネルギー750kcal / 蛋白質34.0g 脂質28.2g / 塩分2.0g 鰆の白味噌ソースがけ 道明寺麩田楽添え 芽キャベツのおかか煮	脂質14.7g チキンカツ 物 がんも 白菜の青	^{/ 塩分4.2g} 特製胡麻ダレ の煮物 じそ和え	1571kca 蛋白質 89.8g
31日	味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー495kcal / 蛋白質18.8g 脂質14.0g / 塩分2.4g 湯豆腐 みぞれ柚子ダレ 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	白菜とハムのコンソメスープ エネルギー750kcal / 蛋白質34.0g 脂質28.2g / 塩分2.0g 鰆の白味噌ソースがけ 道明寺麩田楽添え 芽キャベツのおかか煮 菜の花のお浸し	脂質14.7g チキンカツ 特 がんも	^{/ 塩分4.2g} 特製胡麻ダレ の煮物 じそ和え	1571kca 蛋白質 89.8g 脂質 34.5g
-	味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー495kcal / 蛋白質18.8g 脂質14.0g / 塩分2.4g 湯豆腐 みぞれ柚子ダレ 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	白菜とハムのコンソメスープ エネルギー750kcal / 蛋白質34.0g 脂質28.2g / 塩分2.0g 鰆の白味噌ソースがけ 道明寺麩田楽添え 芽キャベツのおかか煮	脂質14.7g チキンカツ 物 がんも 白菜の青	^{/ 塩分4.2k} f製胡麻ダレ の煮物 じそ和え えのき・若布)	1571kca 蛋白質 89.8g

- * 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。
- * 当加設の和子来養日保重は、エイルヤー1700kcal/ 虽白真のg/加頁37.0gで47.2g/ 塩ガ7.0gで9。
 * 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。