

6 月 予 定 献 立 表

令和5年6月21日～令和5年6月30日

米の産地 茨城県(4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)	赤魚の生姜醤油焼き 厚揚げと野菜の煮物 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	ミックスサンドイッチと 揚げたてカレーパン カラフルサラダ なめらかプリン ドリンクサービス	★【二十四節気 夏至献立】★ 海老・とうもろこし・枝豆のかき揚げ 胡麻豆腐 木の芽味噌がけ 白玉団子のずんだ餡和え 味噌汁(茗荷)	エネルギー 1881kcal 蛋白質 67.4g 脂質 54.3g 塩分 7.3g
	エネルギー435kcal / 蛋白質20.7g 脂質6.4g / 塩分1.8g	エネルギー744kcal / 蛋白質20.9g 脂質30.6g / 塩分3.1g	エネルギー702kcal / 蛋白質25.8g 脂質17.3g / 塩分2.4g	
22日 (木)	冷奴 葱味噌がけ 大根の煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	鰯の蒲焼き なます添え 蓮根の塩麹きんぴら 長いもとオクラのたらこ和え 赤だし味噌汁(厚揚げ)	若鶏の西京粕漬焼き 枝豆がんともの煮物 ほうれん草と海苔胡麻和え 清まし汁(浮きはんぺん)	エネルギー 1586kcal 蛋白質 74.6g 脂質 50.7g 塩分 6.1g
	エネルギー374kcal / 蛋白質12.7g 脂質5.7g / 塩分2.2g	エネルギー580kcal / 蛋白質28.1g 脂質20.8g / 塩分1.8g	エネルギー632kcal / 蛋白質33.8g 脂質24.2g / 塩分2.1g	
23日 (金)	黒はんぺんと大根のおでん風 白菜とさつま揚げの煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(キャベツ)	冷やしつねぎしめん ささがき牛蒡の卵とじ 胡麻団子 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	三元豚の酢豚 夏のトマト甘酢あん きのこもやしの中華炒め らっきょうと胡瓜のしそ昆布和え 青梗菜のスープ	エネルギー 1659kcal 蛋白質 56.1g 脂質 38.4g 塩分 10.0g
	エネルギー429kcal / 蛋白質19.0g 脂質9.5g / 塩分2.5g	エネルギー624kcal / 蛋白質17.1g 脂質8.5g / 塩分3.6g	エネルギー606kcal / 蛋白質20.0g 脂質20.4g / 塩分3.9g	
24日 (土)	鯖の塩焼き 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	鶏肉のコーンフレーク衣揚げ 里芋とイカの煮物 人参と三つ葉のレモンマリネ 味噌汁(大根)	三重県郷土料理 鯉の手こね寿司 大根と豚肉の照り煮 もやしと油揚げの柚子和え 赤だし味噌汁(なめこ)	エネルギー 1610kcal 蛋白質 90.1g 脂質 34.0g 塩分 7.1g
	エネルギー441kcal / 蛋白質24.7g 脂質9.9g / 塩分2.1g	エネルギー652kcal / 蛋白質32.2g 脂質12.0g / 塩分2.6g	エネルギー517kcal / 蛋白質33.2g 脂質12.1g / 塩分2.4g	
25日 (日)	三角揚げの生姜風味煮 ひじきの煮物 ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(油揚げ)	★【うま味発見メニュー】★ 夏野菜と豚肉の塩炒め 切り干し大根の煮物 きのこの和え物 味噌汁(白菜)	メンチカツと北海道南瓜コロケ 冬瓜の梅煮 もずく酢 味噌汁(茄子)	エネルギー 1683kcal 蛋白質 53.3g 脂質 54.4g 塩分 7.7g
	エネルギー446kcal / 蛋白質14.2g 脂質13.2g / 塩分2.0g	エネルギー545kcal / 蛋白質20.6g 脂質18.5g / 塩分2.4g	エネルギー692kcal / 蛋白質18.5g 脂質22.7g / 塩分2.7g	
26日 (月)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 干びょうの煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(もやし)	たらこクリームスパゲティ アンチョビと卵のイタリアンポテトサラダ ピンクグレープフルーツゼリー	鱈の姿焼き 大根おろし添え 茄子と厚揚げの味噌煮 キャベツの胡麻酢和え 味噌汁(牛蒡)	エネルギー 1613kcal 蛋白質 68.3g 脂質 51.8g 塩分 8.9g
	エネルギー422kcal / 蛋白質17.7g 脂質6.5g / 塩分2.2g	エネルギー713kcal / 蛋白質26.9g 脂質35.3g / 塩分4.7g	エネルギー478kcal / 蛋白質23.7g 脂質10.0g / 塩分2.0g	
27日 (火)	板わさと厚焼き卵 卵の花の白味噌煮 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(オクラ)	カニ玉 甘酢あんかけ 麻婆キャベツ じゃがいもと刻み昆布の中華和え 中華豆乳スープ	若鶏の唐揚げ 梅おろしソース 白菜と揚げの煮浸し ブロッコリーとコーンの春雨サラダ 味噌汁(小松菜)	エネルギー 1789kcal 蛋白質 79.1g 脂質 62.1g 塩分 9.5g
	エネルギー436kcal / 蛋白質16.8g 脂質6.9g / 塩分3.4g	エネルギー625kcal / 蛋白質30.4g 脂質23.6g / 塩分3.3g	エネルギー728kcal / 蛋白質31.9g 脂質31.6g / 塩分2.8g	
28日 (水)	冷奴 天かす塩昆布のせ 里芋の煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	★【旅の食卓38カ国目:ニュージーランド】★ バターロールと胚芽ロール ミートパイ(牛肉のパイ包み焼き) ニュージーランドマカロニサラダ パブロバ(焼きメレンゲ フルーツ添え) ドリンクサービス	目鯛の煮付け ひき肉のせ蒸し豆腐 胡瓜と竹輪のわさびマヨ和え 味噌汁(そうめん)	エネルギー 1821kcal 蛋白質 80.0g 脂質 62.9g 塩分 7.7g
	エネルギー397kcal / 蛋白質14.2g 脂質6.1g / 塩分2.0g	エネルギー808kcal / 蛋白質30.0g 脂質40.7g / 塩分2.5g	エネルギー616kcal / 蛋白質35.8g 脂質16.1g / 塩分3.2g	
29日 (木)	子持ちししやも ほうれん草と揚げの煮浸し 胡瓜もみ 梅干し 味噌汁(巻き麩)	十六穀米 夏野菜のスープカレー 豆苗のウインナー炒め みかんのヨーグルト和え	★【国産牛ロースカツ 1,530円】★ 《通常食》 白身魚のソテー カラフルサラダ コーヒーパンナコッタ オニオンスープ 《特別食 1,530円》 国産牛ロースカツ 生ハムと白桃のサラダ コーヒーパンナコッタ オニオンスープ	エネルギー 1607kcal/ 1994kcal 蛋白質 75.8g/78.1g 脂質 45.2g/81.9g 塩分 5.9g/5.6g
	エネルギー379kcal / 蛋白質15.3g 脂質7.5g / 塩分2.0g	エネルギー575kcal / 蛋白質30.4g 脂質12.4g / 塩分1.3g	エネルギー653kcal / 蛋白質30.1g 脂質25.3g / 塩分2.6g	
30日 (金)	しそ巻きと浮きはんぺん じゃがいもとツナの煮物 しらす干し大根おろし 梅干し 味噌汁(白菜)	昔懐かし中華そば 豚肉と野菜の八宝菜風炒め タピオカココナッツミルク カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	★【水無月献立】★ 夏穴子の押し寿司・五目太巻き寿司・稲荷寿司 夏野菜の揚げ浸し 手作り和菓子 水無月 清まし汁(梅干し・とろろ昆布)	エネルギー 1566kcal 蛋白質 55.6g 脂質 32.0g 塩分 11.3g
	エネルギー376kcal / 蛋白質15.2g 脂質2.4g / 塩分3.8g	エネルギー483kcal / 蛋白質19.0g 脂質17.4g / 塩分4.5g	エネルギー697kcal / 蛋白質21.4g 脂質12.2g / 塩分3.0g	

- * 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「甘塩ザケ」「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。