

7 月 予 定 献 立 表

令和5年7月21日～令和5年7月31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 (金)	温泉卵 海苔と天かすのせ 干びょうの煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(オクラ) エネルギー432kcal / 蛋白質16.3g 脂質10.1g / 塩分2.0g	ソース焼きそば 夏のとうもろこしと枝豆と フライドポテト盛り合わせ 水まんじゅう エネルギー647kcal / 蛋白質19.8g 脂質25.3g / 塩分2.0g	和牛のしぐれ煮 大根と豚肉の煮物 キャベツとイカのわさび和え 味噌汁(茄子) エネルギー592kcal / 蛋白質25.6g 脂質22.1g / 塩分2.1g	エネルギー 1671kcal 蛋白質 61.7g 脂質 57.7g 塩分 6.1g
22日 (土)	子持ちししゃも 厚揚げと野菜の煮物 長いものわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(白菜) エネルギー384kcal / 蛋白質14.2g 脂質7.9g / 塩分2.0g	鶏肉のソテー ハニーマスタードソース ショートパスタのケチャップ炒め ブロッコリーとチーズのバジル和え きのこのスープ エネルギー711kcal / 蛋白質31.2g 脂質32.7g / 塩分2.0g	焼き立て浜松餃子 葱とツナの卵とじ ほうれん草とアボカドのナムル 味噌汁(大根) エネルギー569kcal / 蛋白質19.1g 脂質16.9g / 塩分3.3g	エネルギー 1664kcal 蛋白質 64.5g 脂質 57.5g 塩分 7.3g
23日 (日)	冷奴 肉味噌がけ 白菜とさつま揚げの煮物 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(キャベツ) エネルギー412kcal / 蛋白質16.1g 脂質7.2g / 塩分2.8g	鯖の醤油麹焼き 梅胡瓜添え 肉じゃが なめこと三つ葉のおろし和え 味噌汁(牛蒡) エネルギー752kcal / 蛋白質31.3g 脂質34.8g / 塩分2.6g	★【二十四節気 大暑献立】★ 海老とハゼと野菜の天麩羅 彩り蒸し野菜の胡麻ダレサラダ トマトもずくの酢の物 味噌汁(そうめん) エネルギー547kcal / 蛋白質21.7g 脂質14.8g / 塩分2.8g	エネルギー 1711kcal 蛋白質 69.1g 脂質 56.8g 塩分 8.2g
24日 (月)	しそ巻きと浮きはんぺん ひじきの煮物 胡瓜もみ 梅干し 味噌汁(大根) エネルギー358kcal / 蛋白質12.6g 脂質3.3g / 塩分3.7g	桜海老バラ揚げのせぶっかけそば 厚揚げとニラの味噌マヨ炒め 胡麻豆腐 黒蜜きな粉がけ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー631kcal / 蛋白質26.6g 脂質20.0g / 塩分2.5g	チキンカツ デミグラスソース 夏野菜のトマト煮込み さつまいもとレーズンのヨーグルト和え コンソメスープ エネルギー741kcal / 蛋白質29.6g 脂質28.7g / 塩分2.0g	エネルギー 1730kcal 蛋白質 68.8g 脂質 52.0g 塩分 8.2g
25日 (火)	三角揚げの生姜風味煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し しらす干し大根おろし 梅干し 味噌汁(とろろ昆布) エネルギー428kcal / 蛋白質14.5g 脂質11.3g / 塩分2.7g	豚肉とじゃがいもの角煮 きくらげとザーサイの卵炒め ニラと豆もやしの酢味噌和え 味噌汁(白菜) エネルギー815kcal / 蛋白質29.1g 脂質19.6g / 塩分3.3g	炙り鰹と香り酢飯の散らし寿司 キャベツと浅蜷の煮浸し コーンとグリーンピースの白和え 赤だし味噌汁(なめこ) エネルギー500kcal / 蛋白質32.6g 脂質9.6g / 塩分2.7g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 76.2g 脂質 40.5g 塩分 8.7g
26日 (水)	板わさと厚焼き卵 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(巻き麩) エネルギー431kcal / 蛋白質20.1g 脂質7.7g / 塩分3.2g	★【旅の食卓39カ国目:ウクライナ】★ バターロールとくるみパン ピトチーク・ス・クールキ (ハンバーグ マッシュルーム クリームソース) オリビエ(ウクライナ風ポテトサラダ) ボルシチ(ビーツのスープ) ドリンクサービス エネルギー783kcal / 蛋白質35.1g 脂質38.1g / 塩分4.0g	サーモンの塩焼き キャベツのあちらら漬け添え 白菜と豚肉の七味煮 胡瓜の梅わさび和え 味噌汁(生海苔) エネルギー484kcal / 蛋白質26.6g 脂質13.5g / 塩分2.1g	エネルギー 1708kcal 蛋白質 81.8g 脂質 59.3g 塩分 9.3g
27日 (木)	冷奴 青き海苔としらすのせ 里芋の煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(玉葱) エネルギー373kcal / 蛋白質14.2g 脂質4.1g / 塩分1.7g	★【夏の健康メニュー】★ 彩り夏野菜の海鮮冷やし中華胡麻ダレ ゴーヤチャンプルー クリームチーズテリーヌ はちみつレモンソース カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー616kcal / 蛋白質29.0g 脂質22.2g / 塩分3.1g	鰹の唐揚げ おろしポン酢添え 冬瓜と肉団子の煮物 めかぶのたらこ醤油和え 味噌汁(厚揚げ) エネルギー591kcal / 蛋白質38.7g 脂質17.8g / 塩分3.3g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 81.9g 脂質 44.1g 塩分 8.1g
28日 (金)	赤魚の生姜醤油焼き 卵の花の白味噌煮 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも) エネルギー443kcal / 蛋白質20.6g 脂質5.3g / 塩分2.1g	目鯛のハーブパン粉焼き きんぴら牛蒡 長いもとパプリカの土佐酢和え 味噌汁(小松菜) エネルギー608kcal / 蛋白質31.8g 脂質18.3g / 塩分1.9g	中華ワンプレート (海老チリ・春巻き・蟹シューマイ・ 肉団子黒酢あんかけ) 杏仁豆腐 中華卵スープ エネルギー708kcal / 蛋白質27.4g 脂質21.8g / 塩分3.0g	エネルギー 1759kcal 蛋白質 79.8g 脂質 45.4g 塩分 7.0g
29日 (土)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草) エネルギー431kcal / 蛋白質18.4g 脂質8.0g / 塩分2.2g	シーフードカレー マカロニサラダ マンゴーヨーグルト エネルギー467kcal / 蛋白質23.5g 脂質12.9g / 塩分4.3g	★【飛騨ブランド豚のヒレカツ 1,530円】★ 《通常食》 白身魚のソテー カラフルサラダ ずんだミルクプリン オニオンスープ 《特別食 1,530円》 飛騨ブランド豚のヒレカツ スモークサーモンの 彩りマリネサラダ ずんだミルクプリン オニオンスープ エネルギー624kcal / 蛋白質32.1g / 脂質21.1g / 塩分2.4g エネルギー706kcal / 蛋白質44.2g / 脂質22.4g / 塩分3.2g	エネルギー 1522kcal/ 1604kcal 蛋白質 74.0g/86.1g 脂質 42.0g/43.3g 塩分 8.9g/9.7g
30日 (日)	黒はんぺんと大根のおでん 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(油揚げ) エネルギー487kcal / 蛋白質23.2g 脂質12.2g / 塩分2.4g	旬の鰹フライ わさびおろし添え 夏野菜の炊き合わせ 抹茶水ようかん 赤だし味噌汁(きのこ) エネルギー578kcal / 蛋白質22.4g 脂質12.9g / 塩分2.0g	★【土用の丑の日 うな重 1,530円】★ 《通常食》 鰹の大和蒸し おぼろ豆腐 夏みかんと 胡瓜の酢の物 肝吸い 《特別食 1,530円》 うな重 おぼろ豆腐 夏みかんと 胡瓜の酢の物 肝吸い エネルギー583kcal / 蛋白質29.2g / 脂質18.1g / 塩分2.0g エネルギー777kcal / 蛋白質44.4g / 脂質33.1g / 塩分3.0g	エネルギー 1648kcal/ 1842kcal 蛋白質 74.8g/90.0g 脂質 43.2g/58.2g 塩分 6.4g/7.4g
31日 (月)	鯖の塩焼き 大根の煮物 インゲンと生姜和え 梅干し 味噌汁(もやし) エネルギー382kcal / 蛋白質19.1g 脂質6.8g / 塩分1.8g	浅蜷ときのこのクリームスパゲティ ゆで卵とブロッコリーのタルタルサラダ ピーチゼリー エネルギー566kcal / 蛋白質27.3g 脂質20.2g / 塩分3.3g	豚肉と茄子のおろしポン酢炒め 牛肉と牛蒡の土佐煮 オクラと油揚げの梅じそ和え 味噌汁(玉葱) エネルギー665kcal / 蛋白質26.8g 脂質28.7g / 塩分2.8g	エネルギー 1613kcal 蛋白質 73.2g 脂質 55.7g 塩分 7.9g

* 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。