

6 月 予 定 献 立 表

令和5年6月1日～令和5年6月10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 |
|------------|--|---|---|--|
| 1日 (木) | 三角揚げの生姜風味煮 五目大豆 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布) | 若鶏のくわ焼き風 黒胡椒風味 ぜんまいとこんにやくの甘辛煮 貝割れともやしのツナマヨ和え 味噌汁(えのき) | 赤飯 鯖の茗荷味噌焼き 寒天寄せ添え 小松菜と豚肉の煮浸し キャベツのピリ辛漬け 赤だし味噌汁(豆腐) | エネルギー 1608kcal 蛋白質 72.8g 脂質 48.5g 塩分 7.3g |
| | エネルギー421kcal / 蛋白質12.8g 脂質10.2g / 塩分2.6g | エネルギー636kcal / 蛋白質30.9g 脂質24.1g / 塩分2.3g | エネルギー552kcal / 蛋白質29.1g 脂質14.2g / 塩分2.4g | |
| 2日 (金) | 鮓(ほっけ)の塩焼き 卵の花の煮物 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(白菜) | スパゲティナポリタン 牛蒡とカニカマの胡麻風味サラダ 白桃ムース | ★【うな重御膳 1,530円】★ 《特別食 1,530円》 うな重 卵豆腐 ほうれん草と えのきのお浸し 肝吸い 《通常食》 サーモンの照り焼き 粟麩(あわふ) 田楽添え 卵豆腐 ほうれん草と えのきのお浸し 清まし汁(とろろ昆布) | エネルギー 1760kcal/ 1537kcal 蛋白質 83.1g/68.5g 脂質 66.3g/47.5g 塩分 9.4g/8.2g |
| | エネルギー368kcal / 蛋白質19.1g 脂質5.7g / 塩分2.0g | エネルギー621kcal / 蛋白質19.4g 脂質27.1g / 塩分3.8g | エネルギー771kcal 蛋白質44.6g 脂質33.5g / 塩分3.6g | エネルギー548kcal 蛋白質30.0g 脂質14.7g / 塩分2.4g |
| 3日 (土) | 鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 大根の炒め煮 オニオンスライス 梅干し 味噌汁(オクラ) | 鯖の塩麹焼き 胡瓜のあちら漬け添え じゃがいもの生姜煮浸し 焼き茄子のおかかポン酢和え 赤だし味噌汁(厚揚げ) | 海老と鱈(キス)と野菜の天麩羅 筑前煮 落の胡麻味噌和え 味噌汁(そうめん) | エネルギー 1531kcal 蛋白質 63.5g 脂質 45.4g 塩分 7.4g |
| | エネルギー361kcal / 蛋白質15.7g 脂質3.4g / 塩分2.3g | エネルギー698kcal / 蛋白質29.8g 脂質32.1g / 塩分2.7g | エネルギー472kcal / 蛋白質18.0g 脂質9.9g / 塩分2.4g | |
| 4日 (日) | 冷奴 梅じそダレ 糸昆布の煮物 胡瓜の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(玉葱) | 豚肉と茄子の回鍋肉 ほうれん草と高野豆腐の卵炒め 五色ナムル めかぶのスープ | 太刀魚の塩焼き 大根おろし添え 牛蒡と鶏肉のしぐれ煮 長いもと山菜のわさび漬け和え 味噌汁(キャベツ) | エネルギー 1500kcal 蛋白質 61.0g 脂質 49.2g 塩分 6.9g |
| | エネルギー381kcal / 蛋白質13.7g 脂質7.3g / 塩分2.1g | エネルギー597kcal / 蛋白質24.9g 脂質24.8g / 塩分2.7g | エネルギー522kcal / 蛋白質22.4g 脂質17.1g / 塩分2.1g | |
| 5日 (月) | 鯉の照り焼き さつまいものレモン煮 インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(大根) | 今季初 冷やし中華 ブロッコリーとイカの オイスターソース炒め フルーツ杏仁 | チキンカツ カレー風味 スパゲティサラダ カリフラワーのクルミチーズ和え コンソメスープ | エネルギー 1627kcal 蛋白質 66.2g 脂質 42.5g 塩分 6.5g |
| | エネルギー419kcal / 蛋白質18.9g 脂質2.1g / 塩分1.7g | エネルギー491kcal / 蛋白質19.1g 脂質8.9g / 塩分3.6g | エネルギー717kcal / 蛋白質28.2g 脂質31.5g / 塩分1.2g | |
| 6日 (火) | 野菜天のオープン焼き 冬瓜の煮物 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも) | 牛肉とレタスのチャーハン 肉団子の中華野菜あんかけ 厚揚げと葱の中華辛子和え ニラともやしの中華味噌スープ | ★【二十四節気 芒種献立】★ 初夏の香り 鮎と季節野菜の唐揚げ グリーンピースと豆腐の卵とじ あじさい寒天 新生姜の清まし椀 | エネルギー 1638kcal 蛋白質 64.2g 脂質 54.8g 塩分 7.4g |
| | エネルギー374kcal / 蛋白質10.7g 脂質3.7g / 塩分2.1g | エネルギー659kcal / 蛋白質27.9g 脂質32.5g / 塩分2.8g | エネルギー605kcal / 蛋白質25.6g 脂質18.6g / 塩分2.5g | |
| 7日 (水) | 肉団子のおでん風 ほうれん草とえのきの煮浸し カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(油揚げ) | ミックスサンドイッチと クリームチーズと ブルーベリーのミニパイ 海藻サラダ ピーチゼリー ドリンクサービス | カジキマグロの照り焼き だし巻き卵添え キャベツとこんにやくの味噌煮 三つ葉ともやしのわさび和え 味噌汁(なめこ) | エネルギー 1734kcal 蛋白質 80.9g 脂質 59.5g 塩分 8.7g |
| | エネルギー438kcal / 蛋白質18.3g 脂質10.6g / 塩分2.0g | エネルギー700kcal / 蛋白質25.2g 脂質32.5g / 塩分3.3g | エネルギー596kcal / 蛋白質37.4g 脂質16.4g / 塩分3.4g | |
| 8日 (木) | 温泉卵 和風だしがけ ずいきの煮物 オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(もやし) | サーモンのクルミ味噌焼き 枝豆添え 揚げ茄子のおろしポン酢炒め 胡瓜の葱塩和え 清まし汁(結び湯葉) | 鶏肉とカニカマと竹輪の磯辺揚げ じゃがいもとそぼろの山椒煮 大根の梅じそ和え 味噌汁(小松菜) | エネルギー 1521kcal 蛋白質 73.4g 脂質 42.8g 塩分 7.9g |
| | エネルギー402kcal / 蛋白質15.9g 脂質9.4g / 塩分1.9g | エネルギー546kcal / 蛋白質27.4g 脂質19.8g / 塩分3.1g | エネルギー573kcal / 蛋白質30.1g 脂質13.6g / 塩分3.0g | |
| 9日 (金) | 鮓の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 白菜のポン酢和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草) | 舞阪産 金揚げしらすのせ 冷やしおろしそば 筍の鶏味噌炒め 玄米茶ようかん | 和牛のすき焼き風煮 半熟卵のせ 大根と竹輪のおかか炒め煮 人参とくずし豆腐のビーナッツ和え 味噌汁(茄子) | エネルギー 1587kcal 蛋白質 82.7g 脂質 43.8g 塩分 8.1g |
| | エネルギー403kcal / 蛋白質23.9g 脂質7.5g / 塩分2.3g | エネルギー475kcal / 蛋白質25.6g 脂質6.5g / 塩分3.4g | エネルギー709kcal / 蛋白質33.2g 脂質29.8g / 塩分2.4g | |
| 10日 (土) | 冷奴 しらすとオクラのせ 白滝ときのこの炒め煮 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(巻き麩) | 彩り野菜のドライカレー グリーンサラダ パイナップルヨーグルト | ★【創立47周年 松花堂祝い膳】★ 静岡産 鮮魚の握り寿司 祝いの手毬寿司 海老と鯛の彩り五色あられ天麩羅 三ヶ日ボークヒレ肉の黄金焼き 金目鯛の若狹焼き 香り木の芽 地産野菜の炊き合わせ 杏子の葛寄せ 鱧(ハモ)つみれ椀 デザートビュッフェ | エネルギー 1749kcal 蛋白質 94.8g 脂質 40.8g 塩分 6.8g |
| | エネルギー350kcal / 蛋白質15.3g 脂質4.3g / 塩分1.7g | エネルギー567kcal / 蛋白質20.7g 脂質18.0g / 塩分1.3g | エネルギー832kcal / 蛋白質58.8g 脂質18.5g / 塩分3.8g | |

* 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。

* 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。

* 6/10のデザートビュッフェは、栄養価に含まれておりません。