

4 月 予 定 献 立 表

令和6年4月11日～令和6年4月20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
11日 (木)	黒はんぺんとおでん 白滝の五目炒め煮 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	★【誕生日祝い膳】★ 赤飯 金目鯛の木の芽焼きだし巻き卵添え 春野菜の炊き合わせ セロリと胡瓜のあちら漬け 清まし汁(梅そうめん・白板)	海老フライ タルタルソース添え 冬瓜の梅煮 ブロッコリーのクルミ和え 味噌汁(牛蒡・しめじ)	エネルギー 1683kcal 蛋白質 76.4g 脂質 48.8g 塩分 7.6g
	エネルギー449kcal / 蛋白質20.5g 脂質11.8g / 塩分2.5g	エネルギー645kcal / 蛋白質37.1g 脂質17.7g / 塩分2.4g	エネルギー589kcal / 蛋白質18.8g 脂質19.3g / 塩分2.7g	
12日 (金)	太刀魚の味噌醤油焼き 大豆と昆布の煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(オクラ・えのき)	ぶっかけ山菜茶そば 大根と豚肉の生姜味噌煮 ミニ今川焼き カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	ジンギスカン(羊肉の焼き肉) 粉ふきいものたらこバターのせ ぜんまいときのこの甘酢和え 味噌汁(大根・小松菜)	エネルギー 1596kcal 蛋白質 65.5g 脂質 46.0g 塩分 9.8g
	エネルギー379kcal / 蛋白質19.4g 脂質15.0g / 塩分2.4g	エネルギー526kcal / 蛋白質20.3g 脂質8.0g / 塩分4.8g	エネルギー591kcal / 蛋白質25.8g 脂質21.8g / 塩分2.6g	
13日 (土)	湯豆腐 カニ風味あんかけ じゃがいもとコーンの煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草・人参)	鶏肉の唐揚げ 梅おろしだれ ずいきとさつま揚げの煮物 春雨の和え物 味噌汁(なめこ・玉葱)	サーモンの照り焼き 三つ葉沢庵添え こんにやくと竹輪の柚子胡椒煮 白菜の味噌マヨ和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1601kcal 蛋白質 71.4g 脂質 47.5g 塩分 7.0g
	エネルギー395kcal / 蛋白質15.1g 脂質4.5g / 塩分2.0g	エネルギー681kcal / 蛋白質29.1g 脂質26.9g / 塩分2.1g	エネルギー525kcal / 蛋白質27.2g 脂質16.1g / 塩分2.9g	
14日 (日)	子持ちししゃも 厚揚げときのこの煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(白菜・玉葱)	和風オムレツしらすと葱のあんかけ じゃがいもの味噌きんぴら 胡瓜と山菜のわさび和え 味噌汁(大根・小松菜)	国産牛のビーフカツレツ 南瓜とレーズンのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	エネルギー 1716kcal 蛋白質 71.1g 脂質 55.5g 塩分 7.5g
	エネルギー339kcal / 蛋白質15.4g 脂質9.0g / 塩分2.0g	エネルギー596kcal / 蛋白質26.3g 脂質19.8g / 塩分3.7g	エネルギー726kcal / 蛋白質29.4g 脂質26.7g / 塩分1.8g	
15日 (月)	ひじき豆腐のオープン焼き 白菜とツナの煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(油揚げ・えのき)	豚肉の生姜あんかけうどん 蓮根の海苔塩炒め 塩バターさつまいも カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	目鯛の煮付け 豆苗とコーンのもろみ醤油炒め もずく酢 味噌汁(茄子・なめこ)	エネルギー 1665kcal 蛋白質 62.5g 脂質 48.5g 塩分 9.2g
	エネルギー474kcal / 蛋白質14.9g 脂質14.8g / 塩分2.5g	エネルギー676kcal / 蛋白質16.7g 脂質22.3g / 塩分4.3g	エネルギー515kcal / 蛋白質30.9g 脂質11.4g / 塩分2.4g	
16日 (火)	肉団子と厚焼き卵 糸こんにやくの煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(巻き麩・若布)	牛肉と凍み豆腐の八幡巻き風 ひらひら大根と豚肉のさっぱり煮 春獲れレタスのお浸し 味噌汁(えのき・白菜)	★【花残月和膳 1,980円】★ 《通常食》 春色彩り炊き込みご飯 太刀魚の幽庵焼き なます添え 里芋の煮っころがし 菜の花の白味噌漬 桜椀 《特別食 1,980円》 春色彩り炊き込みご飯 晩春お造り三種盛り (桜鯛の白味噌漬・ サーモンの昆布締め・ 木の芽漬け鮪) 春躰の桜餅風蒸し 旬のフルーツ盛り合わせ (イチゴ・デコポン) 桜椀	エネルギー 1572kcal/ 1666kcal 蛋白質 64.6g/82.9g 脂質 52.9g/48.4g 塩分 6.7g/6.9g
	エネルギー402kcal / 蛋白質13.0g 脂質7.6g / 塩分2.2g	エネルギー593kcal / 蛋白質24.9g 脂質26.1g / 塩分1.6g	エネルギー577kcal / 蛋白質26.7g 脂質19.2g / 塩分2.9g	エネルギー671kcal / 蛋白質45.0g 脂質14.7g / 塩分3.1g
17日 (水)	鯖の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(大根・人参)	揚げたてカレーパンと はっさくのホイップクリームサンド ミモザサラダ レモネードゼリー ドリンクサービス	豚ヒレ肉の味噌漬け焼き 白滝と牛蒡の甘辛煮 インゲンの玉葱酢和え 清まし汁(生海苔・豆腐)	エネルギー 1508kcal 蛋白質 73.5g 脂質 49.0g 塩分 5.9g
	エネルギー438kcal / 蛋白質23.1g 脂質11.0g / 塩分1.8g	エネルギー801kcal / 蛋白質17.4g 脂質29.0g / 塩分1.8g	エネルギー469kcal / 蛋白質33.0g 脂質8.4g / 塩分2.9g	
18日 (木)	湯豆腐 肉味噌がけ ぜんまいの煮物 ほうれん草と油揚げの辛子和え 梅干し 味噌汁(もやし・玉葱)	★【腸活食品を摂ろう!】★ 麦ご飯 塩麴鶏肉ときのこと 春キャベツのホイル焼き 五目大豆 ポテトサラダ ちりめんとうもろこしのスープ	春鯖と新玉葱の南蛮漬け 里芋のそぼろカレー煮 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(白菜・大根)	エネルギー 1674kcal 蛋白質 71.4g 脂質 49.2g 塩分 8.5g
	エネルギー435kcal / 蛋白質17.2g 脂質9.2g / 塩分2.7g	エネルギー669kcal / 蛋白質28.6g 脂質25.5g / 塩分3.5g	エネルギー570kcal / 蛋白質25.6g 脂質14.5g / 塩分2.3g	
19日 (金)	しそ巻とチーズはんぺん 高野豆腐の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(玉葱・油揚げ)	春キャベツの手作りメンチカツ 白菜としめじの蒸し煮 菜の花のおろしポン酢和え 味噌汁(オクラ・長芋)	★【二十四節気 穀雨献立】★ クレソンと京揚げの混ぜご飯 桜鯛の地酒「花の舞」蒸し 白魚と三つ葉の卵とじ 桜餅 清まし汁(桜そば・貝割れ)	エネルギー 1718kcal 蛋白質 73.8g 脂質 42.0g 塩分 8.8g
	エネルギー374kcal / 蛋白質13.7g 脂質6.3g / 塩分3.4g	エネルギー680kcal / 蛋白質29.3g 脂質23.2g / 塩分3.0g	エネルギー664kcal / 蛋白質30.8g 脂質12.5g / 塩分2.4g	
20日 (土)	野菜天の生姜風味煮 ほうれん草の卵とじ 胡瓜のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも・大根)	鯖の塩焼き 大根おろし添え 八宝菜和風煮込み キャベツとえのきの胡麻和え 赤だし味噌汁(厚揚げ・若布)	牛肉と筍のチンジャオロース 中華温奴 カニ卵あんかけ 青梗菜とハムの中華辛子和え 春雨の中華スープ	エネルギー 1651kcal 蛋白質 68.9g 脂質 59.8g 塩分 7.0g
	エネルギー386kcal / 蛋白質13.8g 脂質5.0g / 塩分2.8g	エネルギー692kcal / 蛋白質29.9g 脂質32.4g / 塩分1.9g	エネルギー573kcal / 蛋白質25.2g 脂質22.4g / 塩分2.3g	

* 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。