

7月予定献立表

令和6年7月11日～令和6年7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)	黒はんぺんと大根と卵のおでん 白滝の五目炒め煮 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・長葱) エネルギー464kcal / 蛋白質20.5g 脂質12.1g / 塩分2.6g	★【夏のパワーチャージメニュー】★ 三色鶏そぼろ丼(鮭・鶏ひき肉・卵) 冬瓜の冷製あんかけ レモンティーゼリー 清まし汁(結び湯葉・赤板) エネルギー683kcal / 蛋白質33.6g 脂質18.9g / 塩分2.1g	鱈の青じそ南蛮漬け 茄子とオクラの味噌炒め 豆苗と大根の和風マヨ和え 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー575kcal / 蛋白質26.9g 脂質18.5g / 塩分2.0g	エネルギー 1722kcal 蛋白質 81.0g 脂質 49.5g 塩分 6.7g
12日 (金)	肉団子と厚焼き卵 白菜の煮物 人参と三つ葉のボン酢和え 梅干し 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー407kcal / 蛋白質13.3g 脂質8.0g / 塩分2.4g	山菜おろしぶっかけそば じゃがいもの甘辛そぼろ煮 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー438kcal / 蛋白質17.0g 脂質6.3g / 塩分3.9g	☆【文月献立】☆ 夏の海鮮天丼(海老・鱈・鰯・南瓜・ピーマン) 卵豆腐 はっさくと胡瓜の酢の物 味噌汁(生海苔・豆腐) エネルギー661kcal / 蛋白質28.9g 脂質18.8g / 塩分2.9g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 59.2g 脂質 33.1g 塩分 9.2g
13日 (土)	冷奴 生姜味噌ダレ ほうれん草の卵とじ ブロccoliの胡麻和え 梅干し 味噌汁(玉葱・白菜) エネルギー420kcal / 蛋白質17.5g 脂質8.0g / 塩分2.7g	鶏肉のボン酢照り焼き 筑前煮 枝豆と塩昆布の白和え 味噌汁(小松菜・えのき) エネルギー587kcal / 蛋白質31.2g 脂質19.9g / 塩分2.6g	金目鯛の煮付け キャベツときくらげの塩だれ炒め 長いもとなめこの梅和え 味噌汁(牛蒡・大根) エネルギー522kcal / 蛋白質27.3g 脂質13.2g / 塩分2.3g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 76.0g 脂質 41.1g 塩分 7.6g
14日 (日)	太刀魚の味噌醤油焼き 大豆と昆布の煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー497kcal / 蛋白質19.9g 脂質16.2g / 塩分2.2g	カニ玉 中華あんかけ 青梗菜ときのこの白湯煮 春雨の中華スープ エネルギー514kcal / 蛋白質24.8g 脂質17.0g / 塩分2.5g	枝豆とうもろこしの炊き込みご飯 豚肉の冷しゃぶサラダ仕立て 梅胡麻ダレ レンゲンとじゃがいものカレー風味炒め 赤だし味噌汁(茄子・小松菜) エネルギー590kcal / 蛋白質25.7g 脂質20.4g / 塩分2.9g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 70.4g 脂質 53.6g 塩分 7.6g
15日 (月)	ひじき豆腐のオリーブ焼き 大根の煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(えのき・白菜) エネルギー440kcal / 蛋白質13.4g 脂質13.1g / 塩分2.8g	冷やし鶏葱塩ダレうどん 温泉卵添え 和風麻婆豆腐 柚子胡椒風味 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー622kcal / 蛋白質35.4g 脂質19.3g / 塩分3.2g	☆【海の日献立】☆ 海の幸お造り五種盛り 糸昆布とさつま揚げの煮物 カニカマとオクラの和え物 味噌汁(もずく・なめこ) エネルギー436kcal / 蛋白質29.8g 脂質7.0g / 塩分2.3g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 78.6g 脂質 39.4g 塩分 8.3g
16日 (火)	子持ちししゃも 厚揚げときのこの煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(もやし・人参) エネルギー385kcal / 蛋白質13.8g 脂質7.8g / 塩分1.8g	☆【誕生日祝い膳】☆ 桜海老としらすの紅白散らし寿司 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し 赤だし味噌汁(豆腐・えのき) エネルギー465kcal / 蛋白質21.2g 脂質4.5g / 塩分3.7g	牛肉ときのこの山椒炒め もやしとツナの卵とじ ブロccoliとパプリカのレモンマリネ 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー595kcal / 蛋白質28.3g 脂質22.5g / 塩分2.6g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 63.3g 脂質 34.9g 塩分 8.1g
17日 (水)	野菜天の生姜風味煮 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(牛蒡・油揚げ) エネルギー398kcal / 蛋白質11.8g 脂質4.7g / 塩分2.3g	メンチカツサンド マスタードソース グリーンサラダ ぶどうゼリー ドリンクサービス エネルギー845kcal / 蛋白質25.1g 脂質32.6g / 塩分4.4g	カレイの西京焼き 大根のあちら漬け添え ずいきとイカの煮物 白菜の柚子和え 清まし汁(しめじ・えのき) エネルギー427kcal / 蛋白質29.0g 脂質2.6g / 塩分2.2g	エネルギー 1670kcal 蛋白質 65.9g 脂質 39.9g 塩分 8.9g
18日 (木)	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 糸こんにゃくの煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(なめこ・大根) エネルギー415kcal / 蛋白質17.8g 脂質7.8g / 塩分1.9g	大羽鯛の塩焼き 大根おろし添え 小松菜と春雨のおかか煮 焼き茄子の辛子酢味噌和え 味噌汁(厚揚げ・若布) エネルギー624kcal / 蛋白質41.3g 脂質20.1g / 塩分2.3g	☆【食事サービス課課長お勧め献立】☆ ハーブ香るジュース・チキンギリル 生野菜サラダ コンソメスープ エネルギー513kcal / 蛋白質26.6g 脂質17.9g / 塩分1.0g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 85.7g 脂質 45.8g 塩分 5.2g
19日 (金)	冷奴 刻みたくあんと大葉のせ ぜんまいの煮物 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー359kcal / 蛋白質14.5g 脂質5.9g / 塩分1.7g	和風南蛮カレーライス 枝豆とコーンの和風サラダ 福神漬けとらっきょう漬け エネルギー651kcal / 蛋白質23.6g 脂質17.9g / 塩分3.7g	☆【穂合月和膳 1,980円】☆ 《通常食》 鱈の煮付け がんもと野菜の 炊き合わせ モロヘイヤの更紗和え 浜名湖ぶち海苔の味噌汁 《特別食 1,980円》 夏の清涼寿司9種盛り (鮪・サーモン・鯛・ 鱈・鰹・イカ・ 穴子・変わり稲荷) がんもと野菜の 炊き合わせ モロヘイヤの更紗和え 浜名湖ぶち海苔の味噌汁 エネルギー514kcal / 蛋白質27.5g 脂質11.7g / 塩分2.4g	エネルギー 1524kcal/ 1566kcal 蛋白質 65.6g/74.4g 脂質 35.5g/36.3g 塩分 7.8g/7.3g
20日 (土)	鱈の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 大根のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(豆腐・玉葱) エネルギー400kcal / 蛋白質21.8g 脂質7.3g / 塩分2.1g	鶏肉のおか衣揚げ キャベツとしめじの七味煮 糸昆布と玉葱の甘酢和え 味噌汁(大根・人参) エネルギー689kcal / 蛋白質29.4g 脂質27.3g / 塩分3.0g	中華五目おこわ サーモンの清蒸(チンジョン: 中華香味野菜蒸し) じゃがいもとピーマンのオイスター炒め 若布の中華スープ エネルギー600kcal / 蛋白質28.0g 脂質20.7g / 塩分3.4g	エネルギー 1689kcal 蛋白質 79.2g 脂質 55.3g 塩分 8.5g

- * 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。