

1 月 予 定 献 立 表

令和6年1月21日～令和6年1月31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
21日 (日)	湯豆腐 柚子胡椒あんかけ ひじきの煮物 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	★【血糖ケアメニュー】★ 十五穀米 鮭と冬野菜の酒粕豆乳鍋風 ブロッコリーの卵炒め 若布とツナのヨーグルト和え	豚肉と冬キャベツの回鍋肉 厚揚げと彩り野菜の甘酢あんかけ 糸寒天と胡瓜のナムル 冬瓜と干し海老の中華スープ	エネルギー 1673kcal 蛋白質 80.3g 脂質 50.3g 塩分 8.1g
	エネルギー368kcal / 蛋白質14.3g 脂質5.7g / 塩分2.5g	エネルギー696kcal / 蛋白質42.0g 脂質19.3g / 塩分3.4g	エネルギー609kcal / 蛋白質24.0g 脂質25.3g / 塩分2.2g	
22日 (月)	鰯の照り焼き 干びょうの煮物 しらす干し大根おろし 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	魚だしの柚子塩ラーメン キャベツとイカの七味炒め 杏仁豆腐	寒鯖カツ 胡麻酢ダレ添え 高野豆腐と野菜の炊き合わせ なめこと長いもの酢の物 味噌汁(大根)	エネルギー 1555kcal 蛋白質 79.1g 脂質 38.7g 塩分 10.6g
	エネルギー354kcal / 蛋白質20.0g 脂質2.1g / 塩分2.0g	カロリー、塩分は汁を含めての数値です。 エネルギー533kcal / 蛋白質28.7g 脂質8.7g / 塩分5.5g	エネルギー668kcal / 蛋白質30.4g 脂質27.9g / 塩分3.1g	
23日 (火)	温泉卵 海苔と天かすのせ 大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(油揚げ)	鱈の塩焼き 大根のおろし添え 茄子と厚揚げの田舎煮 胡瓜と豆もやしの胡麻酢和え 味噌汁(えのき)	和牛の大和煮 白菜の肉味噌炒め 里芋と葱の塩昆布和え 味噌汁(豆腐)	エネルギー 1434kcal 蛋白質 67.7g 脂質 37.5g 塩分 6.4g
	エネルギー437kcal / 蛋白質16.9g 脂質11.8g / 塩分2.3g	エネルギー416kcal / 蛋白質26.6g 脂質5.1g / 塩分1.9g	エネルギー581kcal / 蛋白質24.2g 脂質20.6g / 塩分2.2g	
24日 (水)	鯖の角煮と浮きはんぺん 卵の花の白味噌煮 長いものわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(オクラ)	★【旅の食卓45カ国目:オランダ】★ バターロールとライ麦パン クロケット(牛挽き肉のクリームコロッケ) エルテンスープ(グリーンピースのポタージュ) アップルポール(リンゴのパイ包み焼き) ドリンクサービス	鰯の西京焼き 菜の花の土佐和え添え かまぼこと長葱の卵とじ 大根と三つ葉の梅酢和え 赤だし味噌汁(若布)	エネルギー 1754kcal 蛋白質 74.9g 脂質 52.9g 塩分 7.9g
	エネルギー391kcal / 蛋白質15.7g 脂質3.7g / 塩分2.9g	エネルギー884kcal / 蛋白質26.9g 脂質43.2g / 塩分2.3g	エネルギー479kcal / 蛋白質32.3g 脂質6.0g / 塩分2.7g	
25日 (木)	三角揚げの生姜風味煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し 胡瓜もみ 梅干し 味噌汁(大根)	肉団子と彩り野菜の黒酢あんかけ ぜんまいとさつま揚げの煮物 胡瓜ともやしのザーサイ和え 味噌汁(キャベツ)	★【睡月献立】★ 海老と鯛の宝楽焼き 老の治部煮 小松菜の柚子浸し 味噌汁(さつまいも)	エネルギー 1563kcal 蛋白質 62.9g 脂質 41.6g 塩分 8.4g
	エネルギー439kcal / 蛋白質13.6g 脂質11.6g / 塩分2.6g	エネルギー595kcal / 蛋白質19.4g 脂質19.6g / 塩分3.8g	エネルギー529kcal / 蛋白質29.9g 脂質10.4g / 塩分2.0g	
26日 (金)	鱈の塩焼き さつまいものレモン煮 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(もやし)	浅網とブロッコリーのスパゲティ ツナとコーンのサラダ アロエヨーグルト	鶏肉と根菜の唐揚げ 焼き肉ダレ 春雨と彩り野菜のそぼろ煮 めかぶとオクラの酢の物 味噌汁(そうめん)	エネルギー 1648kcal 蛋白質 67.6g 脂質 34.9g 塩分 7.6g
	エネルギー453kcal / 蛋白質19.4g 脂質6.9g / 塩分1.7g	エネルギー490kcal / 蛋白質24.5g 脂質5.3g / 塩分3.4g	エネルギー705kcal / 蛋白質23.7g 脂質22.7g / 塩分2.5g	
27日 (土)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 白菜とさつま揚げの煮物 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	★【食事サービス課長 お勧め献立】★ 兵庫県加古川名物 かつ飯 おからのポテトサラダ風 ミルク餅 味噌汁(玉葱)	サーモンとさつまいものバター醤油焼き 大根と牛肉のおでん風 胡瓜と山菜のわさび和え 味噌汁(牛蒡)	エネルギー 1945kcal 蛋白質 79.9g 脂質 57.5g 塩分 8.8g
	エネルギー450kcal / 蛋白質18.1g 脂質6.6g / 塩分2.2g	エネルギー908kcal / 蛋白質34.2g 脂質32.8g / 塩分4.3g	エネルギー587kcal / 蛋白質27.6g 脂質18.1g / 塩分2.3g	
28日 (日)	湯豆腐 わさび海苔ダレ じゃがいもとツナの煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	冬野菜のオムレツ クリームソース きのこカリフラワーのトマト煮込み 彩りキャベツのリンゴ酢和え コンソメスープ	海老と鱈と野菜の天麩羅 冬瓜のカニ風味煮 小松菜の白和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 1547kcal 蛋白質 66.3g 脂質 44.8g 塩分 7.2g
	エネルギー393kcal / 蛋白質16.4g 脂質4.7g / 塩分2.3g	エネルギー667kcal / 蛋白質30.0g 脂質29.1g / 塩分2.5g	エネルギー487kcal / 蛋白質19.9g 脂質11.0g / 塩分2.4g	
29日 (月)	黒はんぺんと大根のおでん 炒り豆腐 ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(キャベツ)	香川県名物 しつぽうどん 五目稲荷寿司 さつまいも豆乳寒天	★【和牛すき焼きいろり鍋 1,980円】★ 《通常食》 鰯の煮付け 南瓜の煮物 ほうれん草としらすの わさび和え 味噌汁(生海苔)	エネルギー 1521kcal/ 1819kcal 蛋白質 75.6g/98.5g 脂質 24.4g/48.8g 塩分 9.5g/9.3g
	エネルギー457kcal / 蛋白質22.9g 脂質11.3g / 塩分2.6g	エネルギー594kcal / 蛋白質21.9g 脂質9.2g / 塩分4.2g	エネルギー470kcal / 蛋白質30.8g 脂質3.9g / 塩分2.7g	《特別食 1,980円》 和牛すき焼きいろり鍋 鰯とサーモンのお造り ほうれん草としらすの わさび和え 味噌汁(生海苔) エネルギー768kcal 蛋白質53.7g 脂質28.3g / 塩分2.5g
30日 (火)	板わさと厚焼き卵 切り干し大根の煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	鶏肉の金山寺味噌焼き ひじきと卵の炒り煮 豆苗とカニカマの土佐酢和え 赤だし味噌汁(厚揚げ)	金目鯛のちり蒸し 胡麻味噌肉じゃが 青海苔とろろ かき玉汁	エネルギー 1700kcal 蛋白質 89.7g 脂質 48.1g 塩分 9.5g
	エネルギー401kcal / 蛋白質15.2g 脂質6.1g / 塩分2.9g	エネルギー667kcal / 蛋白質36.9g 脂質24.8g / 塩分2.8g	エネルギー632kcal / 蛋白質37.6g 脂質17.2g / 塩分3.8g	
31日 (水)	赤魚の生姜醤油焼き 厚揚げと野菜の煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	バターロールと麦焦がしパン 和風ポトフ ブロッコリーとツナのマカロニサラダ ジンジャーエールゼリー ドリンクサービス	カキフライ タルタルソース添え 白菜としめじの塩麴煮 人参と貝割れと蒸し鶏の和え物 味噌汁(なめこ)	エネルギー 1715kcal 蛋白質 69.9g 脂質 59.1g 塩分 7.8g
	エネルギー422kcal / 蛋白質21.4g 脂質7.6g / 塩分1.8g	エネルギー707kcal / 蛋白質32.6g 脂質31.5g / 塩分3.3g	エネルギー586kcal / 蛋白質15.9g 脂質20.0g / 塩分2.7g	

* 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。