

# 2月予定献立表

令和6年2月11日～令和6年2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 (日)	野菜天の生姜風味煮 糸こんにゃくの煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	韓国鍋料理タッカンマリ (鶏肉のさっぱり鍋風) チャプチェ(春雨のそぼろ炒め) ナムル 豆乳プリン	鰯の西京焼き 梅蓮根添え 揚げだし豆腐 胡瓜と山菜のわさび和え 清まし汁(そうめん)	エネルギー 1664kcal 蛋白質 74.8g 脂質 49.8g 塩分 9.4g
	エネルギー343kcal / 蛋白質10.6g 脂質4.2g / 塩分2.4g	エネルギー737kcal / 蛋白質35.0g 脂質24.4g / 塩分4.1g	エネルギー584kcal / 蛋白質29.2g 脂質21.2g / 塩分2.9g	
12日 (月)	鱈の塩焼き 厚揚げときのこの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	カレー南蛮そば さつまいもとカリフラワーのレーズンサラダ 洋梨ヨーグルト	カキフライ タルタルソース添え 蓮根とイカの甘辛煮 春雨の和え物 味噌汁(小松菜)	エネルギー 1798kcal 蛋白質 65.9g 脂質 59.9g 塩分 7.2g
	エネルギー455kcal / 蛋白質23.2g 脂質12.4g / 塩分1.8g	エネルギー698kcal / 蛋白質24.0g 脂質25.6g / 塩分2.8g	エネルギー645kcal / 蛋白質18.7g 脂質21.9g / 塩分2.6g	
13日 (火)	湯豆腐 山椒照りダレ じゃがいもとコーンの煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(キャベツ)	☆【誕生日祝い膳】☆ 鮭と鯛の紅白散らし寿司 冬大根と豚肉の鉄火煮 ほうれん草と湯葉のお浸し 清まし汁(生海苔)	手こねハンバーグ きのこオニオンソース 白菜と豆腐の卵とじ キャベツとハムのマスタード和え 味噌汁(牛蒡)	エネルギー 1701kcal 蛋白質 78.6g 脂質 47.2g 塩分 7.5g
	エネルギー449kcal / 蛋白質16.3g 脂質6.7g / 塩分1.7g	エネルギー547kcal / 蛋白質32.1g 脂質13.3g / 塩分2.3g	エネルギー705kcal / 蛋白質30.2g 脂質27.2g / 塩分3.5g	
14日 (水)	しそ巻きと浮きはんぺん 大豆と昆布の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	☆【バレンタインデーメニュー】☆ バターロールとミニフランスパン 牛ほほ肉のカカオ煮込み カニ風味彩り卵サラダ 手作りショコラケーキ ドリンクサービス	金目鯛の煮付け 牛蒡のおかか味噌煮 大根の大葉漬け 味噌汁(白菜)	エネルギー 1766kcal 蛋白質 77.9g 脂質 59.3g 塩分 8.5g
	エネルギー356kcal / 蛋白質13.9g 脂質3.9g / 塩分4.1g	エネルギー875kcal / 蛋白質34.9g 脂質42.9g / 塩分1.8g	エネルギー535kcal / 蛋白質29.1g 脂質12.5g / 塩分2.6g	
15日 (木)	子持ちししゃも 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	海老のマヨネーズソースと春巻き キャベツとイカのチリソース炒め きくらげとえのきの中華マリネ 若布スープ	浅蛸と生姜の炊き込みおこわ 奈良県名物 飛鳥鍋風煮 こんにゃくと竹輪のピリ辛炒め 海藻と胡瓜の酢味噌和え	エネルギー 1613kcal 蛋白質 67.9g 脂質 46.3g 塩分 6.5g
	エネルギー381kcal / 蛋白質14.4g 脂質7.5g / 塩分1.9g	エネルギー534kcal / 蛋白質20.3g 脂質17.2g / 塩分2.3g	エネルギー698kcal / 蛋白質33.2g 脂質21.6g / 塩分2.3g	
16日 (金)	黒はんぺんとおでん 白滝の五目炒め煮 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	北九州名物 かしわうどん 南瓜の塩バター蒸し みたらし白玉団子	☆【うな重御膳 1,980円】☆ 《通常食》 カジキマグロの照り焼き なます添え 胡麻豆腐 春菊の梅しらす和え 清まし汁(とろろ昆布) 《特別食 1,980円》 うな重 胡麻豆腐 春菊の梅しらす和え 肝吸い	エネルギー 1621kcal/ 1868kcal 蛋白質 76.4g/90.8g 脂質 29.4g/52.2g 塩分 10.3g/11.5g
	エネルギー454kcal / 蛋白質18.6g 脂質10.0g / 塩分2.5g	エネルギー650kcal / 蛋白質29.7g 脂質7.2g / 塩分5.1g	エネルギー517kcal 蛋白質28.1g 脂質12.2g / 塩分2.7g	エネルギー764kcal 蛋白質42.5g 脂質35.0g / 塩分3.9g
17日 (土)	肉団子と厚焼き卵 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)	寒鯖の山賊焼き 大根おろし添え きのこと厚揚げの煮浸し 小松菜と長いものポン酢和え 赤だし味噌汁(茄子)	鮪・サーモン・鰯のお造り 肉じゃが ブロッコリーとカニカマの胡麻和え 味噌汁(豆腐)	エネルギー 1530kcal 蛋白質 76.0g 脂質 44.0g 塩分 6.5g
	エネルギー419kcal / 蛋白質14.0g 脂質8.1g / 塩分2.4g	エネルギー548kcal / 蛋白質28.3g 脂質20.6g / 塩分2.5g	エネルギー563kcal / 蛋白質33.7g 脂質15.3g / 塩分1.6g	
18日 (日)	赤魚の生姜醤油焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草と油揚げの辛子和え 梅干し 味噌汁(オクラ)	サーモンピラフ チキンと栗のクリーム煮 小松菜とツナのコーンソテー 白菜と大根の柚子マリネ	公魚(わかさぎ)と海老と冬野菜の天麩羅 茄子のそぼろ煮 胡瓜と豆もやしの胡麻酢和え 味噌汁(なめこ)	エネルギー 1656kcal 蛋白質 75.2g 脂質 47.5g 塩分 6.4g
	エネルギー392kcal / 蛋白質21.7g 脂質6.0g / 塩分2.3g	エネルギー771kcal / 蛋白質34.3g 脂質28.7g / 塩分1.9g	エネルギー493kcal / 蛋白質19.2g 脂質12.8g / 塩分2.2g	
19日 (月)	ひじき豆腐のオープン焼き ぜんまいの煮物 胡瓜のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(もやし)	味噌バターちゃんぽん麺 ポテトサラダ 青りんごゼリー	☆【二十四節気 雨水献立】☆ 寒鱈の塩焼き ふきのとう味噌添え 春野菜の炊き合わせ 春キャベツと山菜の和え物 かき玉清まし汁	エネルギー 1643kcal 蛋白質 73.3g 脂質 49.8g 塩分 10.0g
	エネルギー451kcal / 蛋白質13.9g 脂質14.5g / 塩分2.8g	エネルギー701kcal / 蛋白質30.7g 脂質21.3g / 塩分4.3g	エネルギー491kcal / 蛋白質28.7g 脂質14.0g / 塩分2.9g	
20日 (火)	湯豆腐 明太子おろしのせ ほうれん草の卵とじ 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(大根)	鰯の照り焼き丼 ひじきの煮物 枝豆のツナマヨ和え 味噌汁(キャベツ)	豚肉のパン粉焼き 彩り野菜ソース 大根とさつま揚げの煮物 キャベツの梅おかか和え 赤だし味噌汁(えのき)	エネルギー 1725kcal 蛋白質 92.0g 脂質 57.7g 塩分 7.5g
	エネルギー382kcal / 蛋白質18.2g 脂質6.7g / 塩分2.4g	エネルギー724kcal / 蛋白質39.8g 脂質30.5g / 塩分2.4g	エネルギー619kcal / 蛋白質34.0g 脂質20.5g / 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。