

# 10月予定献立表

令和6年10月1日～令和6年10月10日

米の産地 茨城県(6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 (火)	野菜天の生姜風味煮 五目大豆 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・大根)	秋鯖と秋野菜の唐揚げ おろしポン酢添え 高野豆腐と椎茸の含め煮 赤だし味噌汁(茄子・ほうれん草)	赤飯 南禅寺蒸し キャベツときくらげの炒め煮 葱ともやしのなめたけ和え	エネルギー 1725kcal 蛋白質 68.8g 脂質 59.2g 塩分 6.5g
	エネルギー382kcal / 蛋白質12.0g 脂質4.5g / 塩分2.4g	エネルギー762kcal / 蛋白質27.5g 脂質38.2g / 塩分2.6g	エネルギー581kcal / 蛋白質29.3g 脂質16.5g / 塩分1.5g	
2日 (水)	絹厚揚げのおろし煮 糸昆布の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(玉葱・えのき)	ミックスサンドイッチと ミルクフレンチトースト グリーンサラダ ピンクグレープフルーツゼリー ドリンクサービス	黒ムツの粕漬け焼き ぶり辛大根添え 蓮根とこんにやくのそぼろ煮 ほうれん草とチーズの白和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布)	エネルギー 1824kcal 蛋白質 68.7g 脂質 64.6g 塩分 8.5g
	エネルギー387kcal / 蛋白質11.5g 脂質7.4g / 塩分2.3g	エネルギー875kcal / 蛋白質28.3g 脂質40.2g / 塩分3.7g	エネルギー562kcal / 蛋白質28.9g 脂質17.0g / 塩分2.5g	
3日 (木)	湯豆腐 七味とろろ昆布のせ ずいきの煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(大根・椎茸)	★【アスタキサンチンを摂ろう】★ 鮭のサクサクカレー焼き 里芋の煮物 コールスローサラダ 味噌汁(しめじ・えのき)	牛肉と秋じゃがのすき焼き風煮 温泉卵 インゲンの味噌マヨ和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	エネルギー 1611kcal 蛋白質 76.3g 脂質 51.7g 塩分 6.9g
	エネルギー370kcal / 蛋白質14.7g 脂質5.8g / 塩分1.5g	エネルギー638kcal / 蛋白質29.5g 脂質27.0g / 塩分2.9g	エネルギー603kcal / 蛋白質32.1g 脂質18.9g / 塩分2.5g	
4日 (金)	鯖の塩焼き 白滝ときくらげの炒め煮 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱)	秋茄子のミートソーススパゲティ コーンとチーズのサラダ	★【旬魚の握り寿司 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の照り焼き なます添え 南瓜の煮物 ほうれん草の柚子浸し 味噌汁(豆腐・若布)	エネルギー 1503kcal/ 蛋白質 51.7g 脂質 67.6g/74.3g 塩分 46.5g/46.6g 7.1g/7.0g
	エネルギー506kcal / 蛋白質18.8g 脂質19.6g / 塩分2.0g	エネルギー491kcal / 蛋白質19.1g 脂質18.2g / 塩分3.0g	エネルギー506kcal / 蛋白質29.7g 脂質8.7g / 塩分2.1g	《特別食 1,980円》 旬魚の握り寿司 (紅葉鯛・戻り鯉・秋鯖・ 鮓・鱒・穴子・海老) 炊き合わせ ほうれん草の柚子浸し 味噌汁(豆腐・若布)
5日 (土)	肉団子のおでん風 高野豆腐の卵とじ オニオンライス 梅干し 味噌汁(しめじ・油揚げ)	鰯の西京焼き 柚子おかもやし添え がんもと野菜の煮物 白菜と胡瓜の土佐酢和え 味噌汁(じゃがいも・小松菜)	海老フライ・白身フライ・ヒレ肉のミックスフライ ほうれん草と絹厚揚げの煮物 長いもとオクラの梅和え 味噌汁(玉葱・えのき)	エネルギー 1629kcal 蛋白質 81.0g 脂質 42.2g 塩分 6.9g
	エネルギー467kcal / 蛋白質19.9g 脂質12.6g / 塩分2.1g	エネルギー482kcal / 蛋白質31.7g 脂質6.2g / 塩分2.5g	エネルギー680kcal / 蛋白質29.4g 脂質23.4g / 塩分2.3g	
6日 (日)	豆腐ハンバーグの照り焼き 冬瓜の煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・キャベツ)	秋野菜のカレーライス 海藻サラダ 福神漬けとらっきょう漬	カジキマグロの生姜焼き じゃがいもきんぴら添え 大根と白滝の味噌煮 人参と長葱の胡麻ポン酢和え 味噌汁(白菜・油揚げ)	エネルギー 1566kcal 蛋白質 65.4g 脂質 32.8g 塩分 8.6g
	エネルギー404kcal / 蛋白質13.9g 脂質6.3g / 塩分2.6g	エネルギー581kcal / 蛋白質21.9g 脂質10.4g / 塩分3.0g	エネルギー581kcal / 蛋白質29.6g 脂質16.1g / 塩分3.0g	
7日 (月)	鱈の幽庵焼き 卵の花の煮物 ほうれん草の海苔佃和え 梅干し 味噌汁(里芋・玉葱)	中華あんかけうどん 青梗菜と彩りピーマンのオイスター炒め	鯛のあら炊き 卵豆腐 キャベツと大葉の塩昆布和え 味噌汁(大根・長葱)	エネルギー 1358kcal 蛋白質 72.7g 脂質 24.6g 塩分 8.6g
	エネルギー385kcal / 蛋白質21.3g 脂質4.5g / 塩分2.2g	エネルギー470kcal / 蛋白質24.5g 脂質9.6g / 塩分4.0g	エネルギー503kcal / 蛋白質26.9g 脂質10.5g / 塩分2.4g	
8日 (火)	温泉卵 和風だしがけ 大根の炒め煮 オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(白菜・厚揚げ)	秋じゃが衣のローストポーク シエルマカロニとサイコロ野菜のサラダ 味噌汁(そうめん・えのき)	★【二十四節気 寒露献立】★ 秋の炊き込みご飯 海老のおろし蓮根包み揚げ さつまいものピーナッツ和え 味噌汁(なめこ・若布)	エネルギー 1732kcal 蛋白質 68.2g 脂質 48.8g 塩分 6.7g
	エネルギー415kcal / 蛋白質17.0g 脂質11.1g / 塩分1.8g	エネルギー744kcal / 蛋白質34.6g 脂質25.9g / 塩分2.5g	エネルギー573kcal / 蛋白質16.6g 脂質11.9g / 塩分2.6g	
9日 (水)	鱈の塩焼き ほうれん草とえのきの煮浸し もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(豆腐・玉葱)	クルミパンとホワイトブレッド 帆立とさつまいものグラタン カラフルサラダ ドリンクサービス	豚肉と秋茄子のポン酢炒め 豆腐の柳川風 春雨の和え物 赤だし味噌汁(生海苔・花麩)	エネルギー 1612kcal 蛋白質 72.7g 脂質 51.9g 塩分 7.5g
	エネルギー410kcal / 蛋白質20.9g 脂質8.3g / 塩分1.9g	エネルギー615kcal / 蛋白質25.3g 脂質22.0g / 塩分2.7g	エネルギー587kcal / 蛋白質26.5g 脂質21.0g / 塩分2.9g	
10日 (木)	湯豆腐 生姜味噌ダレ 里芋の煮物 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(えのき・大根)	鶏肉のピカタ 照りタレがけ 切り干し大根ときのこの煮物 胡瓜と糸昆布のゆかりレモン和え 味噌汁(オクラ・厚揚げ)	海老と秋刀魚と野菜の天麩羅 ひじきと小松菜の煮物 味噌汁(牛蒡・玉葱)	エネルギー 1592kcal 蛋白質 69.9g 脂質 48.9g 塩分 6.8g
	エネルギー386kcal / 蛋白質14.3g 脂質4.6g / 塩分2.4g	エネルギー629kcal / 蛋白質33.0g 脂質22.9g / 塩分2.2g	エネルギー577kcal / 蛋白質22.6g 脂質21.4g / 塩分2.2g	

\* 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。