

10月予定献立表

令和6年10月21日～令和6年10月31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
21日 (月)	温泉卵 海苔と天かすのせ 干びょうの煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・白菜) エネルギー457kcal / 蛋白質16.9g 脂質11.4g / 塩分2.0g	秋の吹き寄せそば 稲荷寿司 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー576kcal / 蛋白質28.0g 脂質7.6g / 塩分3.8g	カジキマグロの幽庵焼きだし巻き卵添え 大豆と根菜の煮物 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー568kcal / 蛋白質35.8g 脂質15.7g / 塩分2.7g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 80.7g 脂質 34.7g 塩分 8.5g
22日 (火)	鰯の照り焼き 高野豆腐の煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(えのき・油揚げ) エネルギー388kcal / 蛋白質23.1g 脂質5.6g / 塩分1.9g	鶏肉と秋茄子のみぞれあんかけ 焼き麩のチャンプルー 大根と梅ざーサイの和え物 味噌汁(牛蒡・長葱) エネルギー537kcal / 蛋白質31.1g 脂質13.0g / 塩分2.1g	戻り鰹のたたき 牛蒡ときのこのしぐれ煮 オクラとゆでの胡麻ダレ和え 味噌汁(茄子・ほうれん草) エネルギー528kcal / 蛋白質34.6g 脂質11.9g / 塩分3.7g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 88.8g 脂質 30.5g 塩分 7.1g
23日 (水)	湯豆腐 柚子しらすのせ ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(大根・玉葱) エネルギー372kcal / 蛋白質16.2g 脂質6.1g / 塩分2.0g	胚芽ロールとコーンパン プレーンオムレツ デミグラスソース カラフルサラダ ドリンクサービス エネルギー605kcal / 蛋白質32.7g 脂質27.4g / 塩分2.5g	★【二十四節気 霜降献立】★ 甘鯛の紅葉揚げ 里芋の柚子味噌煮 南瓜とくるみの白和え 味噌汁(しめじ・えのき) エネルギー612kcal / 蛋白質30.6g 脂質18.1g / 塩分4.2g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 79.5g 脂質 51.6g 塩分 8.7g
24日 (木)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 切り干し大根の煮物 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(玉葱・しめじ) エネルギー410kcal / 蛋白質14.3g 脂質6.6g / 塩分2.5g	カサゴの煮付け きくらげとほうれん草の卵とじ 豆苗の赤じそおろし和え 味噌汁(そうめん・青さ海苔) エネルギー479kcal / 蛋白質32.4g 脂質6.3g / 塩分2.7g	カニ玉 甘酢あんかけ 麻婆ニラ豆腐 胡瓜と若布の塩ナムル 青梗菜の中華スープ エネルギー631kcal / 蛋白質29.0g 脂質26.7g / 塩分3.7g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 75.7g 脂質 39.6g 塩分 8.9g
25日 (金)	鯵の塩焼き 卵の花の白味噌煮 野沢菜大根おろし 梅干し 味噌汁(キャベツ・牛蒡) エネルギー410kcal / 蛋白質20.2g 脂質6.3g / 塩分2.1g	★【味噌30(サンマル)★ 豚肉と南瓜の甘酢炒め イカと大根の煮物 蓮根サラダ 味噌汁(椎茸・しめじ・えのき) エネルギー641kcal / 蛋白質26.4g 脂質22.8g / 塩分2.4g	仙台風おでん 秋刀魚のつみれ入り 秋茄子とインゲンの胡麻味噌炒め ぶどうの寒天寄せ エネルギー544kcal / 蛋白質20.1g 脂質17.3g / 塩分2.7g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 66.7g 脂質 46.4g 塩分 6.7g
26日 (土)	玉葱天のオープン焼き 彩り野菜の卵とじ オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(厚揚げ・長葱) エネルギー381kcal / 蛋白質13.1g 脂質6.0g / 塩分2.1g	鶏つくねと里芋の大葉炒め 糸昆布と白滝の煮物 味噌汁(白菜・大根) エネルギー486kcal / 蛋白質14.0g 脂質10.4g / 塩分2.5g	白身魚のカレムニエル マカロニサラダ カリフラワーとパプリカのマリネ コーンクリームスープ エネルギー646kcal / 蛋白質30.3g 脂質21.7g / 塩分3.2g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 57.4g 脂質 38.1g 塩分 6.8g
27日 (日)	板わさと厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのおかか昆布和え 梅干し 味噌汁(もやし・えのき) エネルギー413kcal / 蛋白質17.9g 脂質7.3g / 塩分2.9g	鯖の塩焼き 大根おろし添え 筑前煮 もずく酢 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー639kcal / 蛋白質25.4g 脂質28.7g / 塩分1.8g	五目炊き込みご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ 梅とろろダレ 大根と高菜の胡麻炒め煮 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) エネルギー587kcal / 蛋白質26.5g 脂質21.1g / 塩分3.2g	エネルギー 1639kcal 蛋白質 69.4g 脂質 57.1g 塩分 7.8g
28日 (月)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 炒り豆腐 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー414kcal / 蛋白質20.4g 脂質7.0g / 塩分2.9g	牛すじ肉の味噌煮みょうどん 温泉卵添え メープル風味の大学芋 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー677kcal / 蛋白質34.5g 脂質12.3g / 塩分3.1g	サーモンフライ 柚子胡椒タルタルソース添え 南瓜の煮物 みかんなます 味噌汁(ほうれん草・椎茸) エネルギー732kcal / 蛋白質30.7g 脂質29.4g / 塩分2.3g	エネルギー 1823kcal 蛋白質 85.6g 脂質 48.7g 塩分 8.3g
29日 (火)	赤魚の生姜醤油焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し 若布と胡瓜の酢の物 梅干し 味噌汁(豆腐・大根) エネルギー402kcal / 蛋白質20.9g 脂質6.0g / 塩分2.0g	八宝菜 パンバンジー 生野菜サラダ フルーツ杏仁 エネルギー579kcal / 蛋白質31.1g 脂質13.9g / 塩分1.4g	★【三ヶ日牛すき焼き御膳 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 鰯の煮付け 三ヶ日牛すき焼きいろり鍋 しめ鯖のお造り 蓮根のきんぴら 柚子の香り 胡麻豆腐 蓮根のきんぴら 柚子の香り 味噌汁(生海苔・なめこ) 味噌汁(生海苔・なめこ) エネルギー499kcal / 蛋白質29.3g 脂質7.8g / 塩分2.3g エネルギー834kcal / 蛋白質47.9g 脂質39.7g / 塩分2.9g	エネルギー 1480kcal/ 1815kcal 蛋白質 81.3g/99.9g 脂質 27.7g/59.6g 塩分 5.7g/6.3g
30日 (水)	湯豆腐 卵あんかけ じゃがいもとツナの煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(しめじ・玉葱) エネルギー434kcal / 蛋白質18.6g 脂質7.6g / 塩分2.3g	ミックスサンドイッチと 小倉バタートースト ミモザサラダ 白桃ヨーグルト ドリンクサービス エネルギー905kcal / 蛋白質31.8g 脂質36.6g / 塩分4.1g	目鯛と彩り野菜の照り焼き 春雨のそぼろ煮 カリフラワーと卵の辛子酢味噌和え 赤だし味噌汁(厚揚げ・若布) エネルギー609kcal / 蛋白質34.9g 脂質13.5g / 塩分2.2g	エネルギー 1948kcal 蛋白質 85.3g 脂質 57.7g 塩分 8.6g
31日 (木)	三角揚げのおでん風 青梗菜ときくらげの煮物 大根のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(里芋・長葱) エネルギー401kcal / 蛋白質10.3g 脂質8.2g / 塩分2.6g	★【ハロウィンメニュー】★ サーモンのムニエル 南瓜のマスタードソース 紫キャベツと人参のクルミマリネ 南瓜のチーズテリーヌ きのこのコンソメスープ エネルギー876kcal / 蛋白質30.4g 脂質43.8g / 塩分2.4g	豚肉と秋野菜の生姜焼き ずいきと突きこんにやくの甘辛煮 味噌汁(そうめん・えのき) エネルギー589kcal / 蛋白質24.1g 脂質21.3g / 塩分2.7g	エネルギー 1866kcal 蛋白質 64.8g 脂質 73.3g 塩分 7.7g

* 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。