

6月予定献立表

令和6年6月21日～令和6年6月30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 (金)	赤魚の生姜醤油焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し 長いものわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(玉葱・大根) エネルギー403kcal / 蛋白質21.5g 脂質6.2g / 塩分2.1g	豚ロース肉のチーズピカタトマトソース じゃがいもとイカのバジル炒め 南瓜とブロッコリーの ハニーマスタード和え きのこのコンソメスープ エネルギー699kcal / 蛋白質31.5g 脂質27.0g / 塩分2.0g	☆【二十四節気 夏至献立】☆ 鯖と旬菜の天井 サラダ冷奴 新牛蒡の生姜酢和え モロヘイヤのかき玉汁 エネルギー537kcal / 蛋白質21.3g 脂質16.5g / 塩分1.8g	エネルギー 1639kcal 蛋白質 74.3g 脂質 49.7g 塩分 5.9g
22日 (土)	玉葱天のオープン焼き 高野豆腐の煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) エネルギー373kcal / 蛋白質13.2g 脂質5.9g / 塩分2.1g	鯖の山椒照り焼き 枝豆添え 里芋の白煮 三つ葉ともやしのわさび和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) エネルギー651kcal / 蛋白質26.4g 脂質28.8g / 塩分2.6g	北海道肉鍋風 豚肉のすき焼き煮 大根と竹輪のおかか七味炒め 春雨の酢の物 味噌汁(玉葱・油揚げ) エネルギー690kcal / 蛋白質32.6g 脂質25.9g / 塩分2.2g	エネルギー 1714kcal 蛋白質 72.2g 脂質 60.6g 塩分 6.9g
23日 (日)	冷奴 ザーサイと胡瓜のせ じゃがいもとツナの煮物 ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(もやし・えのき) エネルギー391kcal / 蛋白質16.3g 脂質4.7g / 塩分2.6g	半熟卵の親子チキンカツ スパゲティサラダ ほうれん草と海苔の和え物 味噌汁(大根・長葱) エネルギー718kcal / 蛋白質31.8g 脂質31.5g / 塩分2.3g	鯖・サーモン・鰹のお造り 白菜と厚揚げの煮浸し 明太子とろろ 味噌汁(茄子・しめじ) エネルギー497kcal / 蛋白質31.4g 脂質11.9g / 塩分1.7g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 79.5g 脂質 48.1g 塩分 6.6g
24日 (月)	鯖の塩焼き 卵の花の白味噌煮 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(小松菜・玉葱) エネルギー439kcal / 蛋白質21.5g 脂質9.1g / 塩分2.3g	昔懐かしい中華そば ニラチャンブル 冷やし白玉ぜんざい カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー704kcal / 蛋白質27.6g 脂質10.5g / 塩分5.1g	梅生姜ご飯 鱈フライ 茗荷タルタルソース 南瓜の煮物 モロヘイヤとオクラの和え物 味噌汁(白菜・若布) エネルギー694kcal / 蛋白質35.6g 脂質26.3g / 塩分2.8g	エネルギー 1837kcal 蛋白質 84.7g 脂質 45.9g 塩分 10.2g
25日 (火)	鯖の角煮と浮きはんぺん 白菜とさつま揚げの煮物 胡瓜もみ 梅干し 味噌汁(巻き麩・若布) エネルギー351kcal / 蛋白質14.3g 脂質2.3g / 塩分2.6g	☆【脱！梅雨だる対策メニュー】☆ 鰻の南蛮漬け 大豆の和風トマト煮込み 長いものとオクラの梅かつお和え 味噌汁(豆腐・若布) エネルギー618kcal / 蛋白質28.8g 脂質19.4g / 塩分3.3g	豚肉と夏野菜の旨塩炒め 春雨と小松菜の甘辛煮 白菜と豆苗の塩昆布和え 味噌汁(なめこ・大根) エネルギー548kcal / 蛋白質20.7g 脂質18.7g / 塩分1.7g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 63.8g 脂質 40.4g 塩分 7.8g
26日 (水)	温泉卵 海苔と天かすのせ 切り干し大根の煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー432kcal / 蛋白質16.3g 脂質11.4g / 塩分2.0g	2種の厚切りフレンチトースト (クロックムッシュ(ハムとチーズ)風と クレームブリュレ(カスタードプリン)風) じゃがいも・トマト・ブロッコリーの タルタルサラダ レモネードフルーツポンチ ドリンクサービス エネルギー612kcal / 蛋白質23.5g 脂質24.0g / 塩分2.3g	サーモンの厚切り焼き 寒天寄せ添え 枝豆がんもの煮物 胡瓜と山菜のわさび漬け和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ) エネルギー568kcal / 蛋白質30.9g 脂質18.2g / 塩分3.3g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 70.7g 脂質 53.6g 塩分 7.6g
27日 (木)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 干びょうの煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(牛蒡・大根) エネルギー416kcal / 蛋白質17.5g 脂質6.5g / 塩分2.0g	☆【ちらし寿司の日献立】☆ 岡山県名物 ばら寿司 新生姜と牛蒡のしぐれ煮 ほうれん草と油揚げの胡麻味噌和え 清まし汁(梅そうめん・白板) エネルギー602kcal / 蛋白質30.8g 脂質16.0g / 塩分3.5g	金目鯛の煮付け 鶏肉とキャベツの塩だれ炒め 焼き茄子のおかかポン酢和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー522kcal / 蛋白質28.7g 脂質14.0g / 塩分2.5g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 77.0g 脂質 36.5g 塩分 8.0g
28日 (金)	鯖の照り焼き 厚揚げと野菜の煮物 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(じゃが芋・小松菜) エネルギー412kcal / 蛋白質21.6g 脂質5.1g / 塩分1.8g	アスパラベーコンのレモンパスタ 初夏のカポナータ(トマト煮込み) カプレーゼ風サラダ (トマトとチーズとバジルのサラダ) エネルギー448kcal / 蛋白質15.7g 脂質15.1g / 塩分3.4g	海老のチリソースと春巻き 小松菜としめじの中華煮 葱のキムチ和え 春雨の中華スープ エネルギー506kcal / 蛋白質18.4g 脂質14.7g / 塩分2.8g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 55.7g 脂質 34.9g 塩分 8.0g
29日 (土)	冷奴 葱味噌ダレ 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・人参) エネルギー401kcal / 蛋白質14.7g 脂質7.2g / 塩分2.3g	鶏肉の梅しそ唐揚げ 筑前煮 胡瓜の柚子酢和え 味噌汁(小松菜・玉葱) エネルギー663kcal / 蛋白質27.7g 脂質26.1g / 塩分1.9g	☆【九州味噌漬 国産サーロイングリル 1,980円】☆ 《通常食》 白身魚のソテー グリーンサラダ オレンジ コーンクリームスープ 《特別食 1,980円》 九州麦味噌漬 国産サーロインのグリル グリーンサラダ フルーツ盛り合わせ (パイナップル・オレンジ) コーンクリームスープ エネルギー633kcal / 蛋白質29.9g 脂質18.5g / 塩分3.4g	エネルギー 1697kcal/ 1859kcal 蛋白質 72.3g/71.7g 脂質 51.8g/69.3g 塩分 7.6g/7.2g
30日 (日)	三角揚げのおでん風 炒り豆腐 オクラのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) エネルギー462kcal / 蛋白質16.9g 脂質12.9g / 塩分2.7g	茄子とコーンのドライカレー 大根と貝割れの梅風味サラダ リンゴヨーグルト エネルギー573kcal / 蛋白質21.2g 脂質16.3g / 塩分1.5g	☆【水無月献立】☆ 五目太巻き寿司・稲荷寿司・しめ鯖の押し寿司 モロヘイヤと厚揚げの煮浸し 手作り和菓子 水無月 味噌汁(オクラ・長いも) エネルギー756kcal / 蛋白質26.6g 脂質16.7g / 塩分3.6g	エネルギー 1791kcal 蛋白質 64.7g 脂質 45.9g 塩分 7.8g

* 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。