

12月予定献立表

令和5年12月11日～令和5年12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 (月)	肉団子と厚焼き卵 白滝の五目炒め煮 ほうれん草と油揚げの辛子和え 梅干し 味噌汁(巻き麩) エネルギー414kcal / 蛋白質14.2g 脂質9.0g / 塩分2.0g	柚子おろしときのこの温かそば 里芋と牛肉の煮物 胡麻豆腐 黒蜜きな粉がけ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー648kcal / 蛋白質28.4g 脂質17.6g / 塩分3.1g	白身魚と鶏肉と旬菜の田毎(たごと)蒸し 茄子の辛味噌炒め ぜんまいと豆もやしの甘酢和え 味噌汁(もずく) エネルギー675kcal / 蛋白質33.5g 脂質23.9g / 塩分2.1g	エネルギー 1737kcal 蛋白質 76.1g 脂質 50.5g 塩分 7.8g
12日 (火)	子持ちししゃも 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(白菜) エネルギー367kcal / 蛋白質14.6g 脂質7.6g / 塩分2.2g	カニ玉 中華あんかけ じゃがいもとニラの麻婆煮 キャベツとえのきのナムル 冬瓜とザーサイのスープ エネルギー618kcal / 蛋白質28.0g 脂質24.5g / 塩分3.7g	★【師走献立】★ 菜飯 鮭の山かけ 大根焚き ほうれん草の柚子浸し 冬野菜の豚汁 エネルギー492kcal / 蛋白質32.1g 脂質5.8g / 塩分2.2g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 74.7g 脂質 37.9g 塩分 8.1g
13日 (水)	しそ巻きと浮きはんぺん 厚揚げときのこの煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(オクラ) エネルギー405kcal / 蛋白質14.9g 脂質6.2g / 塩分3.6g	★【旅の食卓44か国目:チェコ】★ ホワイトロールとライ麦パン スヴィチコヴァー (豚ヒレ肉のクリーム煮) ブランボロヴィー・サラート (チェコ風ポテトサラダ) ヴィエトルニーク (キャラメルシュークリーム) ドリンクサービス エネルギー773kcal / 蛋白質38.3g 脂質39.0g / 塩分2.7g	浜松餃子 白滝と牛蒡の甘辛煮 みかん寒天 味噌汁(生海苔) エネルギー560kcal / 蛋白質17.1g 脂質14.0g / 塩分3.6g	エネルギー 1738kcal 蛋白質 70.2g 脂質 59.2g 塩分 9.9g
14日 (木)	湯豆腐 炒り五目のせ 糸こんにゃくの煮物 鮭フレーク 梅干し 味噌汁(キャベツ) エネルギー369kcal / 蛋白質16.1g 脂質6.8g / 塩分1.3g	豚肉と青梗菜のオイスター焼きそば 大根ときくらげの中華とろみ煮 マンゴープリン エネルギー628kcal / 蛋白質18.8g 脂質22.4g / 塩分2.8g	寒鯛の野菜あんかけ 白菜とツナの煮物 春菊の胡麻和え 味噌汁(大根) エネルギー638kcal / 蛋白質30.1g 脂質24.4g / 塩分2.9g	エネルギー 1635kcal 蛋白質 65.0g 脂質 53.6g 塩分 7.0g
15日 (金)	南瓜豆腐のオーブン焼き 大豆と昆布の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(もやし) エネルギー451kcal / 蛋白質16.1g 脂質12.2g / 塩分2.7g	★【誕生日祝い膳】★ トロ鮭の散らし寿司 海老芋の柚子味噌がけ ほうれん草と椎茸のお浸し 赤だし味噌汁(豆腐) エネルギー512kcal / 蛋白質35.5g 脂質7.0g / 塩分2.7g	チキン南蛮 梅塩昆布タルソース しめじと小松菜のみぞれ煮 胡瓜と山菜の辛子和え 味噌汁(牛蒡) エネルギー731kcal / 蛋白質31.4g 脂質31.3g / 塩分3.2g	エネルギー 1694kcal 蛋白質 83.0g 脂質 50.5g 塩分 8.6g
16日 (土)	野菜天の生姜風味煮 高野豆腐の煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(油揚げ) エネルギー377kcal / 蛋白質13.1g 脂質6.4g / 塩分2.2g	牛ミンチとマッシュポテトのチーズ焼き ショートパスタとカラフルビーマンのナポリタン風 ストロベリーヨーグルト コンソメスープ エネルギー959kcal / 蛋白質33.4g 脂質32.7g / 塩分2.5g	寒鯛の塩焼きなます添え 南瓜の煮物 ひじきと大豆の梅和え 味噌汁(なめこ) エネルギー484kcal / 蛋白質25.3g 脂質10.0g / 塩分2.3g	エネルギー 1800kcal 蛋白質 71.8g 脂質 49.1g 塩分 7.5g
17日 (日)	湯豆腐 しらすおろしあんかけ ぜんまいの煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも) エネルギー400kcal / 蛋白質15.1g 脂質5.7g / 塩分1.9g	鰯のポリ辛味噌照り焼き 寒天寄せ添え 青梗菜とイカの旨煮 ブロッコリーと竹輪のたらこ和え 清まし汁(浮きはんぺん) エネルギー429kcal / 蛋白質32.9g 脂質2.8g / 塩分3.3g	ロース豚カツの卵とじ煮風 五目卵の花 大根とツナのヨボロン酢和え 味噌汁(茄子) エネルギー745kcal / 蛋白質32.2g 脂質28.3g / 塩分3.7g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 80.2g 脂質 36.8g 塩分 8.9g
18日 (月)	太刀魚の味噌醤油焼き じゃがいもとコーンの煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草) エネルギー493kcal / 蛋白質18.2g 脂質13.8g / 塩分1.9g	長崎県名物 血うどん カニシューマイ ぶどうゼリー エネルギー523kcal / 蛋白質27.1g 脂質21.8g / 塩分2.2g	和牛のしぐれ煮 蓮根とベーコンの塩きんぴら 長いもと胡瓜の海苔酢和え 味噌汁(白菜) エネルギー586kcal / 蛋白質21.1g 脂質22.0g / 塩分2.1g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 66.4g 脂質 57.6g 塩分 6.2g
19日 (火)	絹揚げのおろし煮 白菜とさつま揚げの煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(玉葱) エネルギー371kcal / 蛋白質10.8g 脂質6.0g / 塩分1.8g	鶏肉の甘辛唐揚げ がんもの煮物 たくあんと貝割れの胡麻和え 味噌汁(小松菜) エネルギー671kcal / 蛋白質41.5g 脂質20.7g / 塩分3.7g	★【季節のお造り盛り合わせ 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の照り焼き 厚焼き卵添え 炊き合わせ 栗と春菊の白和え 茶碗蒸し 《特別食 1,980円》 季節のお造り盛り合わせ (鮭・寒鯛・サーモン・ 鯛・寒鯛・しめ鯖) 炊き合わせ 栗と春菊の白和え 茶碗蒸し エネルギー636kcal / 蛋白質40.1g 脂質16.3g / 塩分2.3g エネルギー667kcal / 蛋白質44.1g 脂質22.0g / 塩分1.8g	エネルギー 1678kcal/ 1709kcal 蛋白質 92.4g/96.4g 脂質 43.0g/48.7g 塩分 7.8g/7.3g
20日 (水)	鯖の塩焼き ほうれん草の卵とじ もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(大根) エネルギー511kcal / 蛋白質21.4g 脂質20.0g / 塩分2.1g	バターロールとミニフランスパン ビーフシチュー 彩りサラダ ティラミス ドリンクサービス エネルギー637kcal / 蛋白質32.9g 脂質23.4g / 塩分3.7g	海老と鱈と野菜の天麩羅 梅とろろ温奴 若布と竹輪の柚子胡椒和え 赤だし味噌汁(えのき) エネルギー486kcal / 蛋白質22.5g 脂質11.2g / 塩分2.7g	エネルギー 1634kcal 蛋白質 76.8g 脂質 54.6g 塩分 8.5g

- * 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。