

6 月 予 定 献 立 表

令和5年6月11日～令和5年6月20日

米の産地 茨城県(4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)	玉葱天のオープン焼き 小松菜と揚げの煮浸し 胡瓜のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(オクラ)	★【入梅献立】★ 入梅鯛の塩焼き 紫蘇おろし添え ふきの山椒煮 葛切りの梅シロップ和え 味噌汁(茄子)	ローズ豚カツ 五目ひじき ほうれん草とゆで卵の胡麻ダレ和え 味噌汁(大根)	エネルギー 1645kcal 蛋白質 79.9g 脂質 48.6g 塩分 7.4g
	エネルギー363kcal / 蛋白質12.5g 脂質5.8g / 塩分2.3g	エネルギー641kcal / 蛋白質41.2g 脂質19.7g / 塩分1.9g	エネルギー641kcal / 蛋白質26.2g 脂質23.1g / 塩分3.2g	
12日 (月)	太刀魚の塩焼き 糸こんにゃくの煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(油揚げ)	野菜たっぷりサラダうどん 豆腐と豚肉の葱塩煮 牛乳寒天あんみつ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	鰯の唐揚げ きのこあんかけ ブロッコリーと鶏肉の生姜炒め じゃがいもと大豆のカレーマヨ和え 赤だし味噌汁(生海苔)	エネルギー 1590kcal 蛋白質 71.8g 脂質 44.4g 塩分 7.1g
	エネルギー480kcal / 蛋白質19.6g 脂質18.3g / 塩分1.6g	エネルギー574kcal / 蛋白質19.0g 脂質10.7g / 塩分2.9g	エネルギー536kcal / 蛋白質33.2g 脂質15.4g / 塩分2.6g	
13日 (火)	鯖の角煮とチーズはんぺん 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(もやし)	若鶏の竜田揚げ 柚子胡椒おろしポン酢がけ 玉葱とそぼろの甘辛煮 ひじきのツナコン和え 味噌汁(豆腐)	サーモンの味噌醤油焼き 枝豆添え キャベツと油揚げの煮浸し 筍とこんにゃくの西京味噌和え 味噌汁(牛蒡)	エネルギー 1684kcal 蛋白質 77.4g 脂質 58.7g 塩分 7.8g
	エネルギー397kcal / 蛋白質15.5g 脂質7.8g / 塩分1.9g	エネルギー741kcal / 蛋白質33.0g 脂質34.6g / 塩分3.3g	エネルギー546kcal / 蛋白質28.9g 脂質16.3g / 塩分2.6g	
14日 (水)	冷奴 ザーサイと胡瓜のせ 白滝の五目炒め煮 マグロフレーク 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	麦焦がしパンとコッペパン 海老とじゃがいものグラタン ミモザサラダ リンゴゼリー ドリンクサービス	韓国風牛焼き肉 青梗菜ときくらげのカニ風味煮 キャベツの海苔酢和え ニラ卵スープ	エネルギー 1564kcal 蛋白質 66.4g 脂質 47.1g 塩分 7.1g
	エネルギー362kcal / 蛋白質14.5g 脂質6.1g / 塩分2.0g	エネルギー639kcal / 蛋白質29.6g 脂質19.1g / 塩分2.5g	エネルギー563kcal / 蛋白質22.3g 脂質21.9g / 塩分2.0g	
15日 (木)	肉団子と厚焼き卵 大豆と昆布の煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(白菜)	家常豆腐(揚げ豆腐の中華五目煮) 春雨の坦々スープ煮 トマトと若布の梅ザーサイ和え もずくスープ	★【季節のお造り盛り合わせ 1,530円】★ 《通常食》 鯖の幽庵焼き 厚焼き卵添え 初夏の炊き合わせ モロヘイヤと茗荷のお浸し 清まし汁(茶そば) 《特別食 1,530円》 季節のお造り 盛り合わせ 初夏の炊き合わせ モロヘイヤと茗荷のお浸し 清まし汁(茶そば)	エネルギー 1573kcal/ 1533kcal 蛋白質 62.1g/66.9g 脂質 46.1g/43.0g 塩分 7.7g/6.7g
	エネルギー471kcal / 蛋白質17.9g 脂質12.3g / 塩分2.2g	エネルギー575kcal / 蛋白質16.3g 脂質21.7g / 塩分3.3g	エネルギー527kcal / 蛋白質27.9g 脂質12.1g / 塩分2.2g	エネルギー487kcal / 蛋白質32.7g 脂質9.0g / 塩分1.2g
16日 (金)	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(とろろ昆布)	宮崎県名物 冷やしそうめん じゃがいもと豚肉のカレーバター炒め ミニ今川焼き カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	チーズ入り手作りつくねの大葉巻き 大根とこんにゃくの土手煮風 三つ葉とえのきのおろし酢和え 味噌汁(厚揚げ)	エネルギー 1790kcal 蛋白質 78.6g 脂質 56.2g 塩分 8.7g
	エネルギー507kcal / 蛋白質21.4g 脂質20.0g / 塩分2.2g	エネルギー604kcal / 蛋白質25.4g 脂質13.3g / 塩分3.5g	エネルギー679kcal / 蛋白質31.8g 脂質22.9g / 塩分3.0g	
17日 (土)	青さ豆腐のオープン焼き ぜんまいの煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	白身魚の和風タルタル焼き 高野豆腐の五目煮 ほうれん草とコーンの胡麻和え 味噌汁(えのき)	海鮮八宝菜 小松菜とえのきの中華煮 ニラと若布の生姜和え マンゴープリン	エネルギー 1695kcal 蛋白質 76.5g 脂質 57.0g 塩分 6.7g
	エネルギー490kcal / 蛋白質15.6g 脂質14.7g / 塩分2.4g	エネルギー596kcal / 蛋白質32.6g 脂質22.1g / 塩分2.2g	エネルギー609kcal / 蛋白質28.3g 脂質20.2g / 塩分2.1g	
18日 (日)	冷奴 なめたけのせ 白菜とツナの煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(大根)	枝豆ととうもろこしの炊き込みご飯 和風オムレツ 桜海老あんかけ 大根と鶏肉の照り煮 人参としらすのわさび和え 豚汁	旬の鮎の塩焼き 初夏の寒天寄せ添え 肉じゃが 牛蒡と三つ葉の胡麻酢和え 味噌汁(小松菜)	エネルギー 1505kcal 蛋白質 68.3g 脂質 39.8g 塩分 7.4g
	エネルギー345kcal / 蛋白質12.9g 脂質4.2g / 塩分1.6g	エネルギー671kcal / 蛋白質32.8g 脂質24.8g / 塩分3.4g	エネルギー489kcal / 蛋白質22.6g 脂質10.8g / 塩分2.2g	
19日 (月)	鯖の幽庵焼き 高野豆腐の煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	海老天のせ 冷やしぶっかけうどん キムチ肉豆腐 粟麩(あわふ)の十六穀ぜんざい カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	山口県名物 若鶏の山賊焼き 切り干し大根とベーコンの煮物 玉葱と貝割れのおかかポン酢和え 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 1585kcal 蛋白質 85.7g 脂質 37.1g 塩分 9.2g
	エネルギー365kcal / 蛋白質20.8g 脂質3.7g / 塩分2.1g	エネルギー633kcal / 蛋白質35.6g 脂質13.2g / 塩分4.0g	エネルギー587kcal / 蛋白質29.3g 脂質20.2g / 塩分3.1g	
20日 (火)	絹厚揚げのおろし煮 じゃがいもとコーンの煮物 ほうれん草と揚げの辛子和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	★【誕生日祝い膳】★ 赤飯 鯛のかぶと焼き 青さ海苔のだし巻き卵添え 炊き合わせ グリーンピースと白桃の白和え 赤だし味噌汁(なめこ)	海老のスイートチリソースと春巻き 白菜と豚肉の中華卵とじ みかんヨーグルト 若布スープ	エネルギー 1555kcal 蛋白質 70.2g 脂質 38.6g 塩分 6.7g
	エネルギー409kcal / 蛋白質12.1g 脂質6.8g / 塩分1.9g	エネルギー601kcal / 蛋白質35.7g 脂質16.8g / 塩分2.3g	エネルギー545kcal / 蛋白質22.4g 脂質15.0g / 塩分2.5g	

- * 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「甘塩サケ」「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。