

12月予定献立表

令和5年12月1日～令和5年12月10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
1日 (金)	温泉卵 和風だしがけ ずいきの煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(オクラ)	スパゲティミートソース キャベツと浅蜷の白ワイン蒸し りんごヨーグルト	★【50周年記念弁当】★ 赤飯 お造り盛り合わせ(鮪・間八・甘海老) 八寸 (鯛の塩焼き・だし巻き卵・海老の旨煮・さつまいも甘露煮) ローストビーフ 炊き合わせ (木の葉南瓜・海老芋六方・小蕪・茄子・人参・生麩・絹さや) フルーツ(メロン・いちご) 蛤の潮汁	エネルギー 1802kcal 蛋白質 100.4g 脂質 43.7g 塩分 7.6g
	エネルギー407kcal / 蛋白質16.5g 脂質9.5g / 塩分1.9g	エネルギー601kcal / 蛋白質27.9g 脂質18.0g / 塩分3.1g	エネルギー794kcal / 蛋白質56.0g 脂質16.2g / 塩分2.6g	
2日 (土)	湯豆腐 しそ味噌がけ 糸昆布の煮物 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(大根)	鯖の七味風味揚げ 白菜とそぼろの卵とじ ほうれん草とくずし豆腐の胡麻和え 味噌汁(茄子)	豚ヒレ肉のピカタトマトソース 冬野菜のポトフ(洋風煮込み) キャベツとコーンのフレンチドレッシング和え ポタージュスープ	エネルギー 1739kcal 蛋白質 77.9g 脂質 59.7g 塩分 7.9g
	エネルギー389kcal / 蛋白質14.1g 脂質5.9g / 塩分2.7g	エネルギー781kcal / 蛋白質30.7g 脂質40.3g / 塩分2.1g	エネルギー569kcal / 蛋白質33.1g 脂質13.5g / 塩分3.1g	
3日 (日)	南瓜豆腐のオープン焼き 里芋の煮物 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	鶏肉のソテー 味噌マヨダレ 青梗菜と厚揚げの生姜煮 焼き茄子の青じそ和え 清まし汁(結び湯葉)	牡蠣と赤魚のちり蒸し 茄子と豚肉のキムチ炒め 胡瓜とカニカマの塩麹和え 赤だし味噌汁(なめこ)	エネルギー 1511kcal 蛋白質 72.5g 脂質 44.3g 塩分 9.5g
	エネルギー364kcal / 蛋白質10.6g 脂質3.6g / 塩分2.1g	エネルギー583kcal / 蛋白質30.0g 脂質23.1g / 塩分2.5g	エネルギー564kcal / 蛋白質31.9g 脂質17.6g / 塩分4.9g	
4日 (月)	鯿の塩焼き 大根の炒め煮 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(油揚げ)	豆乳白味噌うどん 肉そぼろのせ 塩昆布ポテトサラダ ほうじ茶ようかん カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	海鮮八宝菜 根菜と鶏肉のオイスター煮 大根と梅ざーサイの和え物 杏仁豆腐	エネルギー 1772kcal 蛋白質 79.7g 脂質 52.0g 塩分 6.8g
	エネルギー362kcal / 蛋白質18.8g 脂質6.5g / 塩分1.9g	エネルギー744kcal / 蛋白質30.4g 脂質25.3g / 塩分2.8g	エネルギー666kcal / 蛋白質30.5g 脂質20.2g / 塩分2.1g	
5日 (火)	肉団子のおでん風 五目大豆 インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(白菜)	鱈の葱味噌焼き あちら漬蓮根添え キャベツとささみの蒸しサラダ 小松菜と切り干し大根の胡麻和え 味噌汁(さつまいも)	★【大海老・甘鯛・牡蠣の天重 1,980円】★ 《通常食》 サーモンの塩焼き 大根おろし添え 卵豆腐 なめこと長いもの酢の物 味噌汁(生海苔)	エネルギー 1413kcal/ 1508kcal 蛋白質 69.6g/74.1g 脂質 29.8g/30.7g 塩分 7.3g/8.2g
	エネルギー430kcal / 蛋白質16.5g 脂質8.5g / 塩分2.1g	エネルギー480kcal / 蛋白質26.7g 脂質6.8g / 塩分3.3g	エネルギー503kcal / 蛋白質26.4g 脂質14.5g / 塩分1.9g	《特別食 1,980円》 大海老・甘鯛・牡蠣と 冬野菜の天重 卵豆腐 なめこと長いもの酢の物 味噌汁(生海苔) エネルギー598kcal / 蛋白質30.9g 脂質15.4g / 塩分2.8g
6日 (水)	鯿の塩焼き ほうれん草とえのきの煮浸し オニオンスライス 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	ミックスサンドイッチと ティラミス風味のフレンチトースト カラフルサラダ 南瓜ミルクプリン ドリンクサーブ	鶏肉の照り焼き 黄身おろし添え 豆腐とイカの煮物 白菜の柚子胡椒おかか和え 味噌汁(牛蒡)	エネルギー 1822kcal 蛋白質 81.1g 脂質 56.1g 塩分 7.8g
	エネルギー393kcal / 蛋白質21.0g 脂質3.9g / 塩分2.0g	エネルギー838kcal / 蛋白質28.0g 脂質32.1g / 塩分3.7g	エネルギー591kcal / 蛋白質32.1g 脂質20.1g / 塩分2.1g	
7日 (木)	湯豆腐 梅鯉のせ 白滝ときのこの炒め煮 胡瓜の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	サクサク食感の手作りメンチカツ さつまいもとりんごのオープン焼き セロリとハムのレモンマリネ コーンとほうれん草のチャウダー	★【二十四節気 大雪献立】★ 鯿の揚げ焼き 冬大根のソース 冬キャベツと秋じゃがの味噌煮 カリフラワーとゆで卵の胡麻ポン酢和え 清まし汁(柚子そば)	エネルギー 1779kcal 蛋白質 77.6g 脂質 59.5g 塩分 6.6g
	エネルギー345kcal / 蛋白質13.5g 脂質4.2g / 塩分1.7g	エネルギー863kcal / 蛋白質33.3g 脂質34.9g / 塩分2.4g	エネルギー571kcal / 蛋白質30.8g 脂質20.4g / 塩分2.5g	
8日 (金)	さつま揚げの生姜風味煮 冬瓜の煮物 オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	カニと白菜のあんかけにゆう麺 稲荷寿司 柚子はちみつゼリー カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	奈良県名物 かしわのすき焼き風煮 大根とこんにゃくのピリ辛炒め めかぶと胡瓜の酢の物 味噌汁(えのき)	エネルギー 1576kcal 蛋白質 71.9g 脂質 36.0g 塩分 9.3g
	エネルギー358kcal / 蛋白質13.9g 脂質2.9g / 塩分2.7g	エネルギー567kcal / 蛋白質24.2g 脂質9.8g / 塩分4.2g	エネルギー651kcal / 蛋白質33.8g 脂質23.3g / 塩分2.4g	
9日 (土)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 高野豆腐の卵とじ なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(キャベツ)	★【冬野菜たんぱく質補給メニュー】★ 黒酢煮込みハンバーグ 小松菜と人参のかつおじゃこ ブロッコリーの味噌クリームチーズ和え 大根と生姜のスープ	金目鯛の粕漬焼き 柚子なます添え さつまいもと豚肉の甘辛煮 ほうれん草とえのきの辛子味噌和え 味噌汁(厚揚げ)	エネルギー 1721kcal 蛋白質 79.7g 脂質 45.3g 塩分 8.8g
	エネルギー405kcal / 蛋白質19.9g 脂質6.2g / 塩分2.9g	エネルギー675kcal / 蛋白質27.3g 脂質24.0g / 塩分3.3g	エネルギー641kcal / 蛋白質32.5g 脂質15.1g / 塩分2.6g	
10日 (日)	鯿の幽庵焼き 卵の花の煮物 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(もやし)	桜海老と高菜の和風チャーハン 糸寒天と海藻のサラダ 大根とハムの青じそマリネ 赤だし味噌汁(豆腐)	牛焼き肉 彩り野菜添え ひじきと竹輪の煮物 長いもとチーズの黒胡椒和え 味噌汁(小松菜)	エネルギー 1506kcal 蛋白質 64.7g 脂質 47.9g 塩分 8.3g
	エネルギー369kcal / 蛋白質19.5g 脂質4.1g / 塩分2.0g	エネルギー502kcal / 蛋白質20.9g 脂質16.5g / 塩分3.5g	エネルギー635kcal / 蛋白質24.3g 脂質27.3g / 塩分2.8g	

* 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。