

8 月 予 定 献 立 表

令和6年8月1日～令和6年8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 (木)	豆腐ハンバーグの照り焼き 大根の炒め煮 オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネルギー475kcal / 蛋白質18.8g 脂質9.4g / 塩分1.9g	鯛の利休(胡麻衣)フライ ひじきのそぼろ煮 白菜と大葉の酢の物 味噌汁(えのき・大根) エネルギー671kcal / 蛋白質35.5g 脂質24.6g / 塩分1.5g	赤飯 豚ヒレ肉の黄金焼き 葱おろし添え がんと野菜の煮物 味噌汁(ほうれん草・玉葱) エネルギー539kcal / 蛋白質36.1g 脂質10.2g / 塩分1.7g	エネルギー 1685kcal 蛋白質 90.4g 脂質 44.2g 塩分 5.1g
2日 (金)	鮭の塩焼き 冬瓜の煮物 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(なめこ・玉葱) エネルギー351kcal / 蛋白質17.3g 脂質4.9g / 塩分1.8g	鶏肉の塩麹粕漬け焼き ずいきと突きこんにゃくの甘辛煮 ほうれん草のなめたけ和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー611kcal / 蛋白質31.0g 脂質20.8g / 塩分1.0g	太刀魚の煮付け 焼き麩ときのこの卵とじ 大根と胡瓜の塩昆布和え 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー576kcal / 蛋白質26.6g 脂質22.6g / 塩分2.4g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 74.9g 脂質 47.9g 塩分 5.8g
3日 (土)	冷奴 旨味鰹ダレ 糸昆布の煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(大根・長葱) エネルギー375kcal / 蛋白質14.7g 脂質6.3g / 塩分2.1g	★【夏祭り屋台風メニュー】★ 屋台風ソース焼きそば 焼き鳥とたこ焼き 焼きとうもろこしと枝豆 エネルギー706kcal / 蛋白質39.8g 脂質22.9g / 塩分4.4g	★【夏の味覚一皿盛り】★ 新生姜の炊き込みご飯 鮎の塩焼き だし巻き卵 梅紫蘇風味 茄子と生麩の田楽 トマトとオクラのマリネ 味噌汁(そうめん・茗荷) エネルギー621kcal / 蛋白質26.5g 脂質12.5g / 塩分3.9g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 81.0g 脂質 41.7g 塩分 9.8g
4日 (日)	絹厚揚げのおろし煮 里芋の煮物 インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(玉葱・人参) エネルギー393kcal / 蛋白質10.7g 脂質5.9g / 塩分1.7g	★【栄養(84)の日メニュー】★ 豚肉のしゃぶしゃぶ ニラの生姜ダレ 茄子とピーマンのトマト煮 胡瓜と舞茸のわさび和え 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) エネルギー513kcal / 蛋白質24.5g 脂質16.4g / 塩分3.3g	サーモンの照り焼き なます添え 大豆とさつま揚げの煮物 ブロッコリーと蓮根のクルミマヨ和え 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草) エネルギー606kcal / 蛋白質29.6g 脂質20.1g / 塩分2.6g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 64.8g 脂質 42.4g 塩分 7.6g
5日 (月)	肉団子のおでん風 卵の花の煮物 オニオンライス 梅干し 味噌汁(白菜・しめじ) エネルギー431kcal / 蛋白質16.3g 脂質9.5g / 塩分2.0g	長崎県名物 ちゃんぽん麺 ツナとコーンのサラダ エネルギー535kcal / 蛋白質28.5g 脂質14.5g / 塩分2.7g	★【土用の二の丑の日】★ 鰻と海老の散らし寿司 卵豆腐 ほうれん草の柚子浸し 清まし汁(結び湯葉・赤板) エネルギー632kcal / 蛋白質34.9g 脂質17.2g / 塩分2.1g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 79.7g 脂質 41.2g 塩分 7.8g
6日 (火)	温泉卵 和風だしがけ ずいきの煮物 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・キャベツ) エネルギー427kcal / 蛋白質17.3g 脂質11.1g / 塩分1.7g	鯖の塩焼き 大根おろし添え 糸昆布ときのこの煮物 貝割れとコーンの辛子サラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) エネルギー636kcal / 蛋白質25.9g 脂質29.8g / 塩分2.5g	豚肉のプルコギ(韓国風甘辛焼き肉) 大根の韓国味噌煮 若布とニラの韓国風スープ エネルギー515kcal / 蛋白質20.7g 脂質16.3g / 塩分2.6g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 63.9g 脂質 57.2g 塩分 6.8g
7日 (水)	冷奴 モロヘイヤとオクラのせ 白滝ときくらげの炒め煮 ほうれん草の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・玉葱) エネルギー377kcal / 蛋白質14.6g 脂質5.9g / 塩分1.5g	ミックスサンドイッチと 焼き立てチョコパイ グリーンサラダ オレンジゼリー ドリンクサービス エネルギー759kcal / 蛋白質22.2g 脂質33.0g / 塩分3.3g	★【二十四節気 立秋献立】★ 穴子と夏野菜の天麩羅 山椒塩添え もずくと生姜の酢の物 抹茶水ようかん とうもろこしのかき玉汁 エネルギー562kcal / 蛋白質23.1g 脂質18.0g / 塩分2.1g	エネルギー 1698kcal 蛋白質 59.9g 脂質 56.9g 塩分 6.9g
8日 (木)	鱈の幽庵焼き 五目大豆 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(えのき・白菜) エネルギー374kcal / 蛋白質20.5g 脂質3.4g / 塩分2.0g	夏野菜のチーズオムレツ マカロニサラダと生野菜サラダ スイカ コンソメスープ エネルギー657kcal / 蛋白質27.8g 脂質24.0g / 塩分2.8g	牛肉のみぞれじぐれ煮 オクラとしめじのおかか炒め こんにゃくと人参の白和え 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー538kcal / 蛋白質24.3g 脂質17.5g / 塩分1.7g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 72.6g 脂質 44.9g 塩分 6.5g
9日 (金)	さつま揚げの生姜風味煮 高野豆腐の卵とじ キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(もやし・大根) エネルギー394kcal / 蛋白質17.4g 脂質6.5g / 塩分2.9g	ツナと茄子のトマトスパゲティ 海藻サラダ 豆乳パンナコッタ エネルギー620kcal / 蛋白質21.1g 脂質25.0g / 塩分3.3g	★【季節のお造り七種盛り 1,980円】★ 《通常食》 鱈の煮付け 冬瓜の煮物 焼き茄子と胡瓜の生姜酢和え 赤だし味噌汁(なめこ・厚揚げ) 《特別食 1,980円》 季節のお造り七種盛り (鮪・サーモン・鯛・鰹・ 鱈・イカ・しめ鯖) 炊き合わせ 焼き茄子と胡瓜の生姜酢和え 赤だし味噌汁(なめこ・厚揚げ) エネルギー505kcal / 蛋白質24.8g 脂質11.2g / 塩分2.3g	エネルギー 1519kcal/ 1564kcal 蛋白質 63.3g/76.0g 脂質 42.7g/45.8g 塩分 8.5g/7.9g
10日 (土)	鰻の塩焼き ほうれん草とえのきの煮浸し なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(豆腐・油揚げ) エネルギー398kcal / 蛋白質22.6g 脂質6.4g / 塩分2.2g	鶏肉の明太子唐揚げ 切り干し大根の胡麻炒り煮 春雨の酢の物 味噌汁(生海苔・花麩) エネルギー740kcal / 蛋白質31.7g 脂質31.2g / 塩分2.9g	海老と帆立の海鮮冷やし中華 豆腐と豚肉の中華カレー煮込み 杏仁豆腐 エネルギー534kcal / 蛋白質26.4g 脂質9.4g / 塩分4.8g	エネルギー 1672kcal 蛋白質 80.7g 脂質 47.0g 塩分 9.9g

- * 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。