

9 月 予 定 献 立 表

令和5年9月11日～令和5年9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 (月)	南瓜豆腐のオープン焼き 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(玉葱) エネルギー442kcal / 蛋白質16.6g 脂質11.1g / 塩分2.0g	残暑にさっぱり葱ダレそうめん 大根と竹輪の煮物 カルピスみかんヨーグルト カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー512kcal / 蛋白質25.0g 脂質15.7g / 塩分4.5g	鰯の粕漬け焼き 小海老とニラのだし巻き卵添え 揚げ里芋の生姜味噌ダレ 糸寒天とハムの香味和え 赤だし味噌汁(豆腐) エネルギー600kcal / 蛋白質36.6g 脂質14.0g / 塩分3.5g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 78.2g 脂質 40.8g 塩分 10.6g	
12日 (火)	湯豆腐 オクラ生姜ダレ 白菜とツナの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも) エネルギー390kcal / 蛋白質14.5g 脂質5.4g / 塩分1.5g	鶏肉と秋茄子の油淋鶏 小松菜と春雨のピリ辛炒め煮 大根と梅ザーサイの和え物 若布スープ エネルギー654kcal / 蛋白質24.7g 脂質25.6g / 塩分3.9g	★【うな重御膳 1,530円】★ 《通常食》 《特別食 1,530円》 鰯の照り焼き 枝豆添え 胡麻豆腐 モロヘイヤとえのきのお浸し 清まし汁(紅葉麩) エネルギー491kcal 蛋白質26.0g 脂質12.3g / 塩分2.3g	《特別食 1,530円》 うな重 胡麻豆腐 モロヘイヤとえのきのお浸し 肝吸い エネルギー784kcal 蛋白質43.1g 脂質34.4g / 塩分3.3g	エネルギー 1535kcal/ 1828kcal 蛋白質 88.6g 脂質 65.2g/82.3g 43.3g/65.4g 塩分 7.7g/8.7g
13日 (水)	太刀魚の味噌醤油焼き 白滝の五目炒め煮 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布) エネルギー471kcal / 蛋白質17.5g 脂質15.4g / 塩分1.9g	バターロールとミニフランスパン 舌平目のムースグラタン 海藻サラダ メロンクリームソーダ風ゼリー ドリンクサービス エネルギー723kcal / 蛋白質39.6g 脂質24.5g / 塩分3.4g	五目炊き込みご飯 小田巻蒸し 蓮根の七味きんぴら キャベツのたらこ和え エネルギー603kcal / 蛋白質31.5g 脂質19.9g / 塩分2.4g	エネルギー 1797kcal 蛋白質 88.6g 脂質 59.8g 塩分 7.7g	
14日 (木)	絹厚揚げのおろし煮 ぜんまいの煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(巻き麩) エネルギー381kcal / 蛋白質11.7g 脂質7.3g / 塩分1.9g	★【誕生日祝い膳】★ 秋の吹き寄せ散らし寿司 粟麩(あわふ)と秋野菜の炊き合わせ ほうれん草の柚子浸し 清まし汁(結び湯葉) エネルギー528kcal / 蛋白質31.4g 脂質10.5g / 塩分2.1g	手こねハンバーグ 照り焼きソース じゃがいものハーブマヨ焼き ブロッコリーの和風チーズ和え 味噌汁(白菜) エネルギー749kcal / 蛋白質30.0g 脂質30.0g / 塩分3.2g	エネルギー 1658kcal 蛋白質 73.1g 脂質 47.8g 塩分 7.2g	
15日 (金)	野菜天のオープン焼き 高野豆腐の煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(油揚げ) エネルギー387kcal / 蛋白質14.1g 脂質8.2g / 塩分2.3g	海鮮ソース焼きそば 蒸し鶏とコーンのサラダ マンゴープリン エネルギー512kcal / 蛋白質26.6g 脂質8.3g / 塩分2.8g	★【長月献立】★ 秋刀魚の塩焼き 大根おろし添え 南瓜のいとこ煮 蓮根としめじと三つ葉のナムル 味噌汁(茄子) エネルギー648kcal / 蛋白質26.0g 脂質27.2g / 塩分2.0g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 66.7g 脂質 43.7g 塩分 7.1g	
16日 (土)	鰯の照り焼き 糸こんにゃくの煮物 ほうれん草と油揚げの辛子和え 梅干し 味噌汁(もやし) エネルギー356kcal / 蛋白質20.6g 脂質4.1g / 塩分1.9g	カニ玉 甘酢あんかけ 白菜と豚肉の中華煮 きのこハムの中華和え もずくスープ エネルギー568kcal / 蛋白質28.0g 脂質21.5g / 塩分3.5g	鶏肉の醤油唐揚げ 豆苗と豆腐と浅蜷の蒸し煮 ニラとツナの胡麻ポン酢和え 味噌汁(小松菜) エネルギー704kcal / 蛋白質34.1g 脂質29.3g / 塩分2.3g	エネルギー 1628kcal 蛋白質 82.7g 脂質 54.9g 塩分 7.7g	
17日 (日)	肉団子と厚焼き卵 厚揚げときのこの煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(白菜) エネルギー444kcal / 蛋白質15.3g 脂質10.6g / 塩分2.4g	味噌ダレロースカツ丼 冬瓜の柚子煮 焼き茄子の葱塩レモン和え かき玉清まし汁 エネルギー602kcal / 蛋白質22.7g 脂質17.5g / 塩分2.2g	目鯛の塩焼き 大根おろし添え 炒り鶏 玉葱の梅しそ和え 味噌汁(えのき) エネルギー493kcal / 蛋白質30.9g 脂質11.5g / 塩分2.1g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 68.9g 脂質 39.6g 塩分 6.7g	
18日 (月)	しそ巻きと浮きはんぺん 大豆と昆布の煮物 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374kcal / 蛋白質13.7g 脂質3.9g / 塩分4.0g	秋鯖と長葱の柚子風味スパゲティ 大根とツナの和風胡麻サラダ ピーチゼリー エネルギー566kcal / 蛋白質24.9g 脂質21.0g / 塩分2.8g	★【敬老の日祝い膳】★ お祝い栗入り赤飯 秋旬魚のお造り(鮪・紅葉鯛・サーモン) 秋の吹き寄せ天麩羅 (海老・帆立・さつまいも・銀杏) 旬菜の炊き合わせ (里芋・茄子・南瓜・しめじ・紅葉麩) 初鮭の西京焼き 合鴨スモーク 厚焼き卵 ほうれん草と湯葉のお浸し 紅葉椀 エネルギー921kcal / 蛋白質62.1g 脂質27.1g / 塩分3.1g	エネルギー 1861kcal 蛋白質 100.7g 脂質 52.0g 塩分 9.9g	
19日 (火)	鰯の塩焼き 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(大根) エネルギー420kcal / 蛋白質21.9g 脂質9.9g / 塩分2.1g	鶏肉の西京焼き 豆腐のしらすみぞれあんかけ オクラと長いもの甘酢生姜和え 赤だし味噌汁(なめこ) エネルギー634kcal / 蛋白質33.0g 脂質20.6g / 塩分2.5g	甘海老クリームコロッケと北海道南瓜コロッケ 五目ひじき ほうれん草と竹輪のわさび和え 味噌汁(牛蒡) エネルギー613kcal / 蛋白質16.9g 脂質11.6g / 塩分2.3g	エネルギー 1667kcal 蛋白質 71.8g 脂質 48.1g 塩分 6.9g	
20日 (水)	湯豆腐 肉味噌がけ じゃがいもとコーンの煮物 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(ほうれん草) エネルギー452kcal / 蛋白質17.8g 脂質7.2g / 塩分2.6g	ミックスサンドイッチと 洋梨パターのフレンチトースト カラフルサラダ ミックスベリーフルーチェ ドリンクサービス エネルギー763kcal / 蛋白質25.2g 脂質29.9g / 塩分3.5g	和牛のしぐれ煮 白菜と鶏そぼろの塩炊き 切り干し大根の松前漬け 味噌汁(厚揚げ) エネルギー586kcal / 蛋白質26.2g 脂質22.2g / 塩分2.6g	エネルギー 1801kcal 蛋白質 69.2g 脂質 59.3g 塩分 8.7g	

* 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「甘塩ザケ」「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。