

9月予定献立表

令和6年9月11日～令和6年9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 (水)	湯豆腐 オクラなめたけダレ ぜんまいの煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(白菜・椎茸) エネルギー385kcal / 蛋白質13.8g 脂質5.8g / 塩分1.9g	★【秋の栄養補給メニュー】★ 胚芽ロールとクルミパン 南瓜ときのこのシチュー ひじきと枝豆の和風サラダ ドリンクサービス エネルギー635kcal / 蛋白質37.3g 脂質24.0g / 塩分3.0g	彩り野菜のサラダうどん 五目太巻き寿司と稲荷寿司 エネルギー748kcal / 蛋白質26.9g 脂質9.4g / 塩分4.7g カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	エネルギー 1768kcal 蛋白質 78.0g 脂質 39.2g 塩分 9.6g	
12日 (木)	ひじき豆腐のオープン焼き 大根の煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(玉葱・油揚げ) エネルギー464kcal / 蛋白質14.6g 脂質14.7g / 塩分2.7g	★【誕生日祝い膳】★ 秋のお造り三種盛り (サーモン・秋鯖たたき・大トロ秋鯖の酢メ) 秋野菜の吹き寄せ煮 ほうれん草の白和え 赤だし味噌汁(茄子・若布) エネルギー555kcal / 蛋白質25.9g 脂質17.3g / 塩分2.2g	カニクリームコロッケとメンチカツ 五葉卵の花 なめこのおろし酢和え 味噌汁(小松菜・人参) エネルギー740kcal / 蛋白質21.7g 脂質31.5g / 塩分2.6g	エネルギー 1759kcal 蛋白質 62.2g 脂質 63.5g 塩分 7.5g	
13日 (金)	太刀魚の味噌醤油焼き 大豆と昆布の煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(しめじ・大根) エネルギー484kcal / 蛋白質20.5g 脂質16.5g / 塩分2.5g	昔懐かしい中華そば カラフルサラダ エネルギー317kcal / 蛋白質15.0g 脂質3.6g / 塩分4.6g カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	★【長月献立】★ 飛騨高山名物 鶏肉の朴葉味噌焼き さつまいもの甘酢炒め きのこの柚子塩マリネ 味噌汁(生海苔・花麩) エネルギー684kcal / 蛋白質31.6g 脂質23.1g / 塩分3.1g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 67.1g 脂質 43.2g 塩分 10.2g	
14日 (土)	さつま揚げの生姜風味煮 厚揚げときのこの煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・もやし) エネルギー397kcal / 蛋白質15.3g 脂質6.1g / 塩分2.6g	海鮮あんかけ豆腐 豆もやしと小松菜のカレー炒め 胡瓜と若布の梅ざーサイ和え 味噌汁(大根・長葱) エネルギー520kcal / 蛋白質32.0g 脂質11.1g / 塩分4.6g	鰹のたたきのおろし丼 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草とコーンのマヨ和え 味噌汁(豆腐・若布) エネルギー638kcal / 蛋白質34.0g 脂質13.6g / 塩分3.3g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 81.3g 脂質 30.8g 塩分 10.5g	
15日 (日)	鱈の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・玉葱) エネルギー441kcal / 蛋白質21.9g 脂質10.3g / 塩分1.7g	鶏肉のわさび醤油焼き ひじきと卵の炒り煮 切り干し大根の胡麻味噌和え 味噌汁(オクラ・なめこ) エネルギー619kcal / 蛋白質33.1g 脂質23.0g / 塩分3.1g	目鯛の煮付け 大根の柚子煮 もずくと大葉の酢の物 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) エネルギー511kcal / 蛋白質29.6g 脂質9.6g / 塩分2.5g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 84.5g 脂質 42.9g 塩分 7.3g	
16日 (月)	湯豆腐 肉味噌がけ 白滝の五目炒め煮 大根のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(里芋・長葱) エネルギー452kcal / 蛋白質16.7g 脂質9.1g / 塩分2.7g	5種のきのこの フリカッセソーススパゲティ (フランス家庭料理 クリーム煮込み) 胡瓜と玉葱の鯖味噌サラダ エネルギー643kcal / 蛋白質30.6g 脂質27.8g / 塩分2.8g	★【敬老の日祝い膳】★ 赤飯 祝いのお造り五種盛り (鯖・鯛・サーモン・鰹・甘海老) 秋の天麩羅盛り合わせ (海老・秋刀魚・さつまいも・银杏) 胡麻豆腐 菊花あんかけ ほうれん草とえのきの柚子浸し 巨峰と水まんじゅう 清まし汁(紅葉麩・結び湯葉) エネルギー800kcal / 蛋白質39.6g 脂質21.0g / 塩分2.5g	エネルギー 1895kcal 蛋白質 86.9g 脂質 57.9g 塩分 8.0g	
17日 (火)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ ほうれん草との卵とじ 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(えのき・大根) エネルギー442kcal / 蛋白質21.3g 脂質8.6g / 塩分2.3g	ローズ豚カツ 焙煎胡麻味噌ダレ 冬瓜の梅煮 ブロッコリーのなめたけ和え 味噌汁(白菜・牛蒡) エネルギー630kcal / 蛋白質24.0g 脂質19.8g / 塩分2.5g	★【十五夜献立】★ サーモンの和風ムニエル 柚子胡椒風味 蓮根の柚子あちらら漬け添え 二色の豆腐田楽 お月見団子 味噌汁(椎茸・しめじ) エネルギー670kcal / 蛋白質30.6g 脂質19.4g / 塩分2.1g	エネルギー 1742kcal 蛋白質 75.9g 脂質 47.8g 塩分 6.9g	
18日 (水)	肉団子と厚焼き卵 白菜の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー403kcal / 蛋白質13.6g 脂質7.9g / 塩分2.2g	ミックスサンドイッチと カスタードフレンチトースト マカロニサラダと生野菜サラダ オレンジゼリー ドリンクサービス エネルギー892kcal / 蛋白質33.7g 脂質32.3g / 塩分3.7g	牛焼き肉と野菜炒め 切り干し大根と白滝の煮物 味噌汁(牛蒡・えのき) エネルギー498kcal / 蛋白質26.1g 脂質12.7g / 塩分1.9g	エネルギー 1793kcal 蛋白質 73.4g 脂質 52.9g 塩分 7.8g	
19日 (木)	黒はんぺんと大根と卵のおでん 糸こんにゃくの煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・もやし) エネルギー414kcal / 蛋白質18.2g 脂質9.4g / 塩分2.5g	お好み焼き風オムレツ 高野豆腐と竹輪の煮物 春雨の生姜風味サラダ 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草) エネルギー618kcal / 蛋白質27.1g 脂質18.8g / 塩分3.7g	鯖の塩焼き 大根おろし添え 蓮根のおかか醤油煮 キャベツの胡麻ダレ和え 赤だし味噌汁(厚揚げ・なめこ) エネルギー660kcal / 蛋白質26.1g 脂質30.8g / 塩分1.8g	エネルギー 1692kcal 蛋白質 71.4g 脂質 59.0g 塩分 8.0g	
20日 (金)	子持ちししゃも じゃがいもとコーンの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(豆腐・玉葱) エネルギー395kcal / 蛋白質14.5g 脂質6.6g / 塩分1.8g	鶏肉の竜田揚げ 白菜と厚揚げの煮物 大根と貝割れの明太ポン酢和え 味噌汁(茄子・小松菜) エネルギー698kcal / 蛋白質30.4g 脂質30.7g / 塩分2.4g	★【うな重御膳 1,980円】★ 《通常食》 鱈の照り焼き なます添え 卵豆腐 ほうれん草のお浸し 清まし汁(とろろ昆布・麩) エネルギー477kcal 蛋白質26.5g 脂質10.7g / 塩分2.0g	★《特別食 1,980円》★ うな重 卵豆腐 ほうれん草のお浸し 肝吸い エネルギー745kcal 蛋白質44.1g 脂質33.3g / 塩分3.5g	エネルギー 1570kcal/ 1838kcal 蛋白質 71.4g/89.0g 脂質 48.0g/70.6g 塩分 6.2g/7.7g

* 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。