

# 10月予定献立表

令和6年10月11日～令和6年10月20日

米の産地 茨城県(6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 (金)	子持ちししゃも 糸こんにゃくの煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネルギー370kcal / 蛋白質14.7g 脂質8.0g / 塩分1.9g	★【誕生日祝い膳】★ 鉄火散らし寿司 里芋とイカの煮物 ほうれん草のお浸し 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー538kcal / 蛋白質31.6g 脂質7.0g / 塩分2.5g	和風煮込みハンバーグ スパゲティサラダ オクラと山菜の梅和え 味噌汁(大根・椎茸) エネルギー643kcal / 蛋白質26.5g 脂質21.5g / 塩分3.2g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 72.8g 脂質 36.5g 塩分 7.6g
	ひじき豆腐のオープン焼き 白菜の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(玉葱・もやし) エネルギー456kcal / 蛋白質14.5g 脂質14.2g / 塩分2.5g	海老フライタルタルソース添え おからのそぼろ煮 味噌汁(しめじ・えのき) エネルギー566kcal / 蛋白質19.7g 脂質19.1g / 塩分2.2g	秋刀魚の塩焼き 大根おろし添え ひじきと竹輪の煮物 じゃがいもの赤じそマヨ和え 味噌汁(白菜・油揚げ) エネルギー603kcal / 蛋白質24.7g 脂質27.4g / 塩分2.3g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 58.9g 脂質 60.7g 塩分 7.0g
12日 (土)	湯豆腐 カニ風味あんかけ じゃがいもとコーンの煮物 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(里芋・牛蒡) エネルギー407kcal / 蛋白質16.0g 脂質4.4g / 塩分1.9g	タンドリーチキン 大豆と野菜のトマト煮込み キャベツのピネガーマリネ コンソメスープ エネルギー583kcal / 蛋白質31.2g 脂質19.5g / 塩分3.3g	秋鮭の吹き寄せ釜めし風井 切り干し大根の胡麻炒り煮 春雨の酢の物 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) エネルギー464kcal / 蛋白質23.3g 脂質14.9g / 塩分1.6g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 70.5g 脂質 38.8g 塩分 6.8g
	鱈の塩焼き 大根の煮物 ほうれん草と人参の辛子和え 梅干し 味噌汁(えのき・キャベツ) エネルギー360kcal / 蛋白質19.3g 脂質9.9g / 塩分2.1g	味噌バターラーメン ヤンニョム厚揚げ(韓国風辛味噌炒め) エネルギー479kcal / 蛋白質19.8g 脂質15.1g / 塩分5.8g	★【食事サービス課課長 お勧め献立】★ 湖西市産 やまびこ豚のヒレカツ 白菜の生姜醤油和え 漬物 豚汁 エネルギー623kcal / 蛋白質34.2g 脂質19.3g / 塩分3.7g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 73.3g 脂質 38.3g 塩分 11.6g
13日 (日)	肉団子と厚焼き卵 大豆と昆布の煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(大根・白菜) エネルギー424kcal / 蛋白質14.9g 脂質8.9g / 塩分2.8g	京都名物 衣笠丼 さつまいものレモン煮 大根の大葉明太子和え 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー607kcal / 蛋白質22.0g 脂質13.4g / 塩分1.9g	★【秋のお造り盛り合わせ 1,980円】★ 《通常食》 秋のお造り盛り合わせ 目鯛の塩焼き 大根おろし添え 大根おろし添え がんもの煮物 ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(なめこ・若布) 《特別食 1,980円》 秋のお造り盛り合わせ (紅葉鯛・戻り鰹たたき 秋鯖酢・サーモン 鮪・鰯・イカ) がんもと野菜の炊き合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(なめこ・若布) エネルギー477kcal / 蛋白質31.4g 脂質11.6g / 塩分2.2g	エネルギー 1508kcal/ 1606kcal 蛋白質 68.3g/77.0g 脂質 33.9g/40.4g 塩分 6.9g/7.0g
	黒はんぺんと大根と卵のおでん 白滝の五目炒め煮 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・長葱) エネルギー458kcal / 蛋白質19.7g 脂質12.0g / 塩分2.5g	ピザトーストと フルーツクリームサンド ブロッコリーと卵のサラダ なめらかプリン ドリンクサービス エネルギー764kcal / 蛋白質26.8g 脂質34.5g / 塩分2.9g	銀ひらすの照り焼き 柚子なます添え 糸昆布と筍の煮物 ゆかりとろろ 味噌汁(牛蒡・白菜) エネルギー474kcal / 蛋白質26.7g 脂質9.0g / 塩分2.4g	エネルギー 1696kcal 蛋白質 73.2g 脂質 55.5g 塩分 7.8g
14日 (月)	湯豆腐 葱胡麻ダレ ぜんまいの煮物 胡瓜のわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(白菜・椎茸) エネルギー378kcal / 蛋白質13.8g 脂質7.4g / 塩分1.9g	★【秋の味覚堪能メニュー】★ 戻り鰹の竜田揚げ おろしあんかけ 茄子と厚揚げの煮物 牛蒡と人参のマヨ和え 味噌汁(えのき・小松菜) エネルギー701kcal / 蛋白質34.5g 脂質20.0g / 塩分3.9g	豚肉とキャベツの回鍋肉 中華五目煮 めかぶの中華和え かき玉中華スープ エネルギー559kcal / 蛋白質22.8g 脂質21.3g / 塩分3.2g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 71.1g 脂質 48.7g 塩分 9.0g
	太刀魚の味醂醤油焼き 厚揚げときのこの煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(牛蒡・玉葱) エネルギー511kcal / 蛋白質19.5g 脂質16.8g / 塩分1.8g	山形県名物 芋煮風うどん 大根とおかかの和風サラダ エネルギー455kcal / 蛋白質19.7g 脂質5.3g / 塩分3.8g	★【神無月献立】★ 瀬戸内海産 カキフライ タルタルソース添え 蓮根の生姜そぼろ煮 ほうれん草と菊花のわさび酢和え 味噌汁(生海苔・えのき) エネルギー733kcal / 蛋白質17.7g 脂質31.1g / 塩分2.6g	エネルギー 1699kcal 蛋白質 56.9g 脂質 53.2g 塩分 8.2g
15日 (火)	さつま揚げの生姜風味煮 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(豆腐・油揚げ) エネルギー404kcal / 蛋白質17.9g 脂質7.2g / 塩分2.7g	鶏肉の竜田揚げ 白菜ときくらげの煮物 味噌汁(そうめん・長葱) エネルギー678kcal / 蛋白質27.9g 脂質27.3g / 塩分2.9g	サーモンのきのこチーズ焼き じゃがいもの甘味噌炒め えのきとニラのピリ辛和え 味噌汁(茄子・若布) エネルギー564kcal / 蛋白質29.5g 脂質17.5g / 塩分2.6g	エネルギー 1646kcal 蛋白質 75.3g 脂質 52.0g 塩分 8.2g
	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 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(しめじ・厚揚げ) エネルギー443kcal / 蛋白質16.2g 脂質8.0g / 塩分2.6g	鯖の味噌煮 蓮根の七味きんぴら 胡瓜もみ けんちん汁 エネルギー732kcal / 蛋白質27.8g 脂質33.1g / 塩分2.9g	牛肉と春雨と青梗菜のオイスター炒め ニラ豆腐 切り干し大根の中華サラダ 若布の中華スープ エネルギー514kcal / 蛋白質25.1g 脂質13.7g / 塩分3.1g	エネルギー 1689kcal 蛋白質 69.1g 脂質 54.8g 塩分 8.2g
16日 (水)	16日 (水)	16日 (水)	16日 (水)	16日 (水)
	17日 (木)	17日 (木)	17日 (木)	17日 (木)
18日 (金)	18日 (金)	18日 (金)	18日 (金)	18日 (金)
	19日 (土)	19日 (土)	19日 (土)	19日 (土)
20日 (日)	20日 (日)	20日 (日)	20日 (日)	20日 (日)
	20日 (日)	20日 (日)	20日 (日)	20日 (日)

\* 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。