

9 月 予 定 献 立 表

令和6年9月1日～令和6年9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 (日)	豆腐ハンバーグの照り焼き 冬瓜の煮物 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー388kcal / 蛋白質13.6g 脂質4.9g / 塩分2.4g	★【フレイル予防 たんぱく質を摂ろう】★ チキン南蛮 人参しりしり(千切り炒め) 小松菜と油揚げの辛子和え 味噌汁(豆腐・若布) エネルギー786kcal / 蛋白質43.5g 脂質32.7g / 塩分2.8g	赤飯 晩夏の香り 鮎の塩焼き 枝豆添え ずいきと竹輪の煮物 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー443kcal / 蛋白質20.2g 脂質6.6g / 塩分1.9g	エネルギー 1617kcal 蛋白質 77.3g 脂質 44.2g 塩分 7.1g
2日 (月)	鯖の塩焼き 卵の花の煮物 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・牛蒡) エネルギー559kcal / 蛋白質21.4g 脂質22.5g / 塩分2.0g	天ざるそば 野菜の天麩羅盛り合わせ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー405kcal / 蛋白質12.8g 脂質7.6g / 塩分1.7g	カニ玉 甘酢あんかけ 青梗菜とさつま揚げの中華煮 ピリ辛もやしナムル 若布の中華スープ エネルギー580kcal / 蛋白質28.3g 脂質21.8g / 塩分4.4g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 62.5g 脂質 51.9g 塩分 8.1g
3日 (火)	絹厚揚げのおろし煮 糸昆布の煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(茄子・玉葱) エネルギー394kcal / 蛋白質11.3g 脂質2.2g / 塩分2.2g	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 枝豆の白和え 味噌汁(牛蒡・大根) エネルギー615kcal / 蛋白質26.5g 脂質22.6g / 塩分2.8g	★【海鮮散らし寿司 1,980円】★ 《通常食》 鯖の煮付け 里芋の煮物 モロヘイヤの柚子浸し 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) 《特別食 1,980円》 海鮮散らし寿司 (鯖・サーモン・鯛・鯉 海老・穴子・イカ) 高野豆腐と野菜の炊き合わせ モロヘイヤの柚子浸し 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) エネルギー496kcal / 蛋白質26.7g 脂質10.2g / 塩分2.2g	エネルギー 1505kcal/ 1605kcal 蛋白質 64.5g/74.5g 脂質 41.4g/42.1g 塩分 7.2g/7.3g
4日 (水)	湯豆腐 白滝ときくらげの炒め煮 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(椎茸・大根) エネルギー356kcal / 蛋白質13.7g 脂質5.9g / 塩分1.9g	胡麻ロールパンとレーズンパン チキンマカロニグラタン グリーンサラダ ドリンクサービス エネルギー628kcal / 蛋白質39.5g 脂質21.7g / 塩分2.6g	★【食事サービス課課長 お勧め献立】★ 京都の郷土料理 にしん茄子 大根の白味噌田楽 ほうれん草としめじの胡麻和え 麩のかき玉清まし汁 エネルギー564kcal / 蛋白質27.7g 脂質16.1g / 塩分2.6g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 80.9g 脂質 43.7g 塩分 6.7g
5日 (木)	温泉卵 和風だしがけ 五目大豆 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー413kcal / 蛋白質17.2g 脂質9.4g / 塩分2.1g	さつまいもの塩麹炊き込みご飯 秋鮭のクルマ味噌焼き 粟麩田楽添え 蓮根ときのこの甘酢炒め ほうれん草の菊花和え 豆腐と卵の生姜味噌汁 エネルギー707kcal / 蛋白質33.5g 脂質22.8g / 塩分3.2g	柑橘香る 柚子塩冷やし中華 白菜とたくあんの胡麻炒め 杏仁豆腐 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー487kcal / 蛋白質20.7g 脂質9.1g / 塩分4.2g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 71.4g 脂質 41.3g 塩分 9.5g
6日 (金)	鱈の塩焼き 高野豆腐の卵とじ オニオンスライス 梅干し 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー427kcal / 蛋白質24.3g 脂質9.1g / 塩分2.0g	照り焼きハンバーグ 大葉タルタルソース添え ひじきとくずし豆腐の煮物 赤だし味噌汁(しめじ・えのき) エネルギー695kcal / 蛋白質27.3g 脂質27.2g / 塩分3.3g	海老と白身魚とクリームコロッケの ミックスフライ 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(小松菜・玉葱) エネルギー673kcal / 蛋白質24.6g 脂質21.3g / 塩分2.6g	エネルギー 1795kcal 蛋白質 76.2g 脂質 57.6g 塩分 7.9g
7日 (土)	野菜天の生姜風味煮 大根の炒め煮 オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(えのき・厚揚げ) エネルギー364kcal / 蛋白質11.7g 脂質5.0g / 塩分2.2g	五目チャーハン 豆腐と若布のチョレギサラダ 春雨の中華スープ エネルギー566kcal / 蛋白質23.3g 脂質16.7g / 塩分3.6g	★【二十四節気 白露献立】★ 戻り鯉のお造り きのこのすき焼き風煮 南瓜ようかん 味噌汁(茄子・油揚げ) エネルギー599kcal / 蛋白質33.0g 脂質15.4g / 塩分2.0g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 68.0g 脂質 37.1g 塩分 7.8g
8日 (日)	湯豆腐 柚子ポン酢ダレ 里芋の煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(玉葱・キャベツ) エネルギー368kcal / 蛋白質13.7g 脂質4.1g / 塩分2.8g	鶏肉のきじ焼き きくらげとニラの卵とじ 春雨の酢の物 味噌汁(オクラ・とろろ昆布) エネルギー634kcal / 蛋白質30.6g 脂質20.0g / 塩分3.0g	子持ち鰯の煮付け 切り干し大根の信田煮 焼き茄子の生姜和え 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー473kcal / 蛋白質26.8g 脂質8.0g / 塩分2.6g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 71.1g 脂質 32.1g 塩分 8.4g
9日 (月)	鱈の幽庵焼き ほうれん草とえのきの煮浸し もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・大根) エネルギー357kcal / 蛋白質18.8g 脂質2.5g / 塩分2.0g	★【菊の節句膳】★ 菊花なめこおろしあんかけうどん 秋の擬製(ぎせい)豆腐 大学いも カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー581kcal / 蛋白質25.5g 脂質8.5g / 塩分4.7g	★【重陽の節句膳】★ 栗ご飯 秋鯛と秋野菜の揚げだし オクラと椎茸の煮物 味噌汁(里芋・長葱) エネルギー621kcal / 蛋白質23.5g 脂質17.4g / 塩分2.1g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 67.8g 脂質 28.4g 塩分 8.8g
10日 (火)	肉団子のおでん風 ずいきの煮物 ほうれん草の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(豆腐・玉葱) エネルギー439kcal / 蛋白質16.1g 脂質9.5g / 塩分2.1g	鯖の西京焼き 大根のあちら漬け添え がんと野菜の煮物 胡瓜と若布のゆかり和え 味噌汁(じゃがいも・小松菜) エネルギー508kcal / 蛋白質26.0g 脂質10.9g / 塩分2.5g	牛肉の紹興酒甘辛煮 ビーフンと干し海老の炒め物 きくらげと豆腐の酢の物 味噌汁(キャベツ・大根) エネルギー519kcal / 蛋白質24.1g 脂質9.0g / 塩分2.6g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 66.2g 脂質 29.4g 塩分 7.2g

* 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。