

4 月 予 定 献 立 表

令和6年4月1日～令和6年4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(月)	さつま揚げの生姜風味煮 五目大豆 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(巻き麩・若布) エネルギー374kcal / 蛋白質16.1g / 脂質4.0g / 塩分2.6g	スパゲティナポリタン アスパラとじゃがいものサラダ ティラミス エネルギー587kcal / 蛋白質19.7g / 脂質27.8g / 塩分3.7g	赤飯 目鯛の塩焼き 大根おろし添え 茄子と豚肉の甘辛煮 ほうれん草とえのきのポン酢和え 清まし汁(結び湯葉・赤板) エネルギー563kcal / 蛋白質34.2g / 脂質12.8g / 塩分2.1g	エネルギー1524kcal / 蛋白質70.0g / 脂質44.6g / 塩分8.4g	
2日(火)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 冬瓜の煮物 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー389kcal / 蛋白質17.1g / 脂質4.7g / 塩分2.7g	★【“おさかなすきやね”血液サラサラ】★ 鰹のムニエルマトマリネ添え 蕪のえのき入りそぼろ煮 納豆と胡瓜のもずく酢 味噌汁(玉葱・長葱) エネルギー557kcal / 蛋白質25.2g / 脂質16.8g / 塩分2.4g	北海道産 公魚(わかさぎ)と 海老と野菜の天麩羅 絹厚揚げの葱味噌煮 オクラと長いもの塩昆布和え 味噌汁(小松菜・人参) エネルギー503kcal / 蛋白質20.3g / 脂質13.0g / 塩分2.6g	エネルギー1449kcal / 蛋白質62.6g / 脂質34.5g / 塩分7.7g	
3日(水)	湯豆腐 わさび海苔ダレ 里芋の煮物 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(オクラ・なめこ) エネルギー382kcal / 蛋白質15.0g / 脂質4.9g / 塩分2.1g	ミックスサンドイッチと 小倉チーズフレンチトースト グリーンサラダ イチゴミルク寒天 ドリンクサービス エネルギー802kcal / 蛋白質29.3g / 脂質32.7g / 塩分3.8g	サーモンの西京焼き 胡瓜のあちら漬け添え 大根と肉団子の煮物 新玉葱とハムの柚子胡椒和え 清まし汁(浮きはんぺん・もずく) エネルギー535kcal / 蛋白質27.7g / 脂質14.8g / 塩分2.4g	エネルギー1719kcal / 蛋白質72.0g / 脂質51.8g / 塩分8.3g	
4日(木)	鯛の塩焼き 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(油揚げ・白菜) エネルギー398kcal / 蛋白質21.5g / 脂質8.0g / 塩分2.0g	和風おろし煮込みハンバーグ 蕪と若布の含め煮 白菜の和風コールスロー 赤だし味噌汁(茄子・小松菜) エネルギー627kcal / 蛋白質26.1g / 脂質21.2g / 塩分3.4g	★【二十四節気 清明献立】★ 春爛漫 彩り寿司3種盛り (菜の花の春色太巻き寿司・ 桜花彩り稲荷寿司・浅蜷の押し寿司) 春キャベツとベーコンの煮物 筍の木の芽味噌和え 清まし汁(豆腐・赤板) エネルギー519kcal / 蛋白質20.5g / 脂質10.8g / 塩分3.2g	エネルギー1544kcal / 蛋白質68.1g / 脂質40.0g / 塩分8.6g	
5日(金)	温泉卵 和風だしがけ 大根の炒め煮 胡瓜の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(もやし・玉葱) エネルギー387kcal / 蛋白質15.1g / 脂質9.2g / 塩分1.6g	白身魚とマッシュポテトの重ね焼き こんにゃくと豚肉の味噌煮込み 三つ葉ともやしのお浸し 味噌汁(厚揚げ・キャベツ) エネルギー642kcal / 蛋白質34.6g / 脂質20.3g / 塩分2.6g	やわらか豚ヒレカツ 青梗菜とツナの煮物 長いもと胡瓜の梅マヨ和え 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー584kcal / 蛋白質32.4g / 脂質15.6g / 塩分3.0g	エネルギー1613kcal / 蛋白質82.1g / 脂質45.1g / 塩分7.2g	
6日(土)	絹厚揚げのおろし煮 白滝ときのこの炒め煮 オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草・人参) エネルギー382kcal / 蛋白質13.0g / 脂質7.0g / 塩分1.9g	しらすのふわふわ揚げ 絹さやえんどうの卵とじ 春キャベツと三色豆のマスタード和え 味噌汁(しめじ・白菜) エネルギー571kcal / 蛋白質22.2g / 脂質16.8g / 塩分3.4g	和牛のすき焼き風煮 半熟卵のせ ひじきと竹輪の煮物 じゃがいもと貝割れの酢味噌和え 味噌汁(玉葱・大根) エネルギー692kcal / 蛋白質31.7g / 脂質25.6g / 塩分2.5g	エネルギー1645kcal / 蛋白質66.9g / 脂質49.4g / 塩分7.8g	
7日(日)	鱈の幽庵焼き 卵の花の煮物 オニオンスライス 梅干し 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー361kcal / 蛋白質19.6g / 脂質3.6g / 塩分1.9g	鶏肉の大葉味噌焼き 切り干し大根のおかか煮 青海苔とろろ 味噌汁(牛蒡・人参) エネルギー592kcal / 蛋白質29.9g / 脂質19.9g / 塩分2.3g	海鮮八宝菜 白滝のオイスター炒め キャベツの海苔ナムル マンゴープリン エネルギー624kcal / 蛋白質29.3g / 脂質22.3g / 塩分2.2g	エネルギー1577kcal / 蛋白質78.8g / 脂質45.8g / 塩分6.4g	
8日(月)	肉団子のおでん風 高野豆腐の卵とじ なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー450kcal / 蛋白質18.5g / 脂質10.8g / 塩分2.3g	カレーうどん 海藻サラダ リンゴヨーグルト カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー706kcal / 蛋白質24.8g / 脂質30.1g / 塩分4.5g	鱈のたたきと鯛のお造り 炒り鶏 こんにゃくと人参の白和え 赤だし味噌汁(なめこ・オクラ) エネルギー443kcal / 蛋白質27.7g / 脂質8.9g / 塩分1.5g	エネルギー1599kcal / 蛋白質71.0g / 脂質49.8g / 塩分8.3g	
9日(火)	湯豆腐 たらこあんかけ 糸昆布の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも・小松菜) エネルギー416kcal / 蛋白質16.2g / 脂質6.1g / 塩分2.9g	桜海老クリームコロッケと 北海道男爵いもの牛肉コロッケ 甘辛油揚げと小松菜の煮物 めかぶと胡瓜の酢の物 味噌汁(えのき・白菜) エネルギー557kcal / 蛋白質14.3g / 脂質15.1g / 塩分2.2g	★【うな重御膳 1,980円】★ 《通常食》 カジキマグロの照り焼き 枝豆添え 卵豆腐 ほうれん草の柚子浸し 清まし汁(とろろ昆布・麩) エネルギー501kcal / 蛋白質30.5g / 脂質11.3g / 塩分2.8g	《特別食 1,980円》 うな重 卵豆腐 ほうれん草の柚子浸し 肝吸い エネルギー747kcal / 蛋白質43.9g / 脂質33.4g / 塩分3.6g	エネルギー1474kcal / 蛋白質1720kcal / 蛋白質61.0g / 脂質32.5g / 塩分7.9g / 8.7g
10日(水)	鰹の塩焼き ずいきの煮物 インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(玉葱・大根) エネルギー388kcal / 蛋白質19.8g / 脂質5.3g / 塩分1.9g	コッペパンと麦焦がしパン 牡蠣とほうれん草のグラタン 春大根とカニカマのサラダ パイナップルゼリー ドリンクサービス エネルギー604kcal / 蛋白質25.8g / 脂質19.0g / 塩分2.9g	鯉の煮付け きんぴら牛蒡 小松菜と長いものおかか和え 味噌汁(生海苔・なめこ) エネルギー455kcal / 蛋白質29.2g / 脂質5.6g / 塩分2.2g	エネルギー1447kcal / 蛋白質74.8g / 脂質29.9g / 塩分7.0g	

* 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。