

5 月 予 定 献 立 表

令和6年5月11日～令和6年5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 (土)	鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー515kcal / 蛋白質21.3g 脂質19.9g / 塩分2.1g	鰯の煮付け 蓮根としめじの生姜炒め 胡瓜とパプリカの甘酢和え 味噌汁(大根・人参) エネルギー504kcal / 蛋白質31.4g 脂質7.5g / 塩分2.3g	海老のオレマヨオーロソース 青梗菜ときくらげの白湯煮 焼き茄子の中華和え 白菜の中華スープ エネルギー536kcal / 蛋白質19.9g 脂質19.6g / 塩分2.0g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 72.6g 脂質 47.0g 塩分 6.4g	
12日 (日)	ひじき豆腐のオープン焼き じゃがいもとコーンの煮物 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(油揚げ・白菜) エネルギー526kcal / 蛋白質15.9g 脂質16.5g / 塩分2.5g	宮城県気仙沼産鰹カツと 海老クリームコロッケ 筍と鶏肉のピリ辛炒め煮 めかぶと長いもの和え物 味噌汁(えのき・小松菜) エネルギー603kcal / 蛋白質24.1g 脂質15.6g / 塩分2.7g	太刀魚の塩焼き 大根おろし添え 小松菜とイカの旨煮 もやしと胡瓜の海苔酢和え 赤だし味噌汁(厚揚げ・若布) エネルギー511kcal / 蛋白質22.6g 脂質17.3g / 塩分1.7g	エネルギー 1640kcal 蛋白質 62.6g 脂質 49.4g 塩分 6.9g	
13日 (月)	子持ちししゃも 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(ほうれん草・人参) エネルギー345kcal / 蛋白質12.7g 脂質6.0g / 塩分2.0g	貝柱と新玉葱のバラ揚げのせ ぶっかけうどん 絹厚揚げと長葱の卵とじ 抹茶わらび餅 エネルギー477kcal / 蛋白質17.9g 脂質6.1g / 塩分3.1g	海鮮八宝菜 春雨のカレー風味炒め 大根と胡瓜の油淋鶏風 マンゴープリン エネルギー646kcal / 蛋白質28.2g 脂質22.7g / 塩分2.0g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 58.8g 脂質 34.8g 塩分 7.1g	
14日 (火)	冷奴 大葉と茗荷の香り 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(巻き麩・若布) エネルギー371kcal / 蛋白質15.1g 脂質7.1g / 塩分1.8g	牛肉ときのこのハヤシライス ツナとコーンのサラダ コーヒーゼリー エネルギー587kcal / 蛋白質25.1g 脂質19.0g / 塩分1.6g	★【初夏の彩り手巻寿司 1,980円】★ 《通常食》 目鯛の照り焼き なます添え 炊き合わせ ほうれん草としめじのお浸し 茶碗蒸し エネルギー558kcal 蛋白質37.0g 脂質12.6g / 塩分2.1g	《特別食 1,980円》 初夏の彩り手巻寿司 (鮭・鯛・サーモン・鱈・鯖・ コハダ・海老・帆立・穴子) 炊き合わせ ほうれん草としめじのお浸し 茶碗蒸し エネルギー619kcal 蛋白質37.6g 脂質16.5g / 塩分2.5g	エネルギー 1516kcal/ 1577kcal 蛋白質 77.2g/77.8g 脂質 38.7g/42.6g 塩分 5.5g/5.9g
15日 (水)	黒はんぺんと大根のおでん 白滝の五目炒め煮 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(白菜・玉葱) エネルギー425kcal / 蛋白質18.3g 脂質9.9g / 塩分2.4g	夏野菜のピザトーストと 4種のチーズのハニーフレンチトースト 春野菜のミモザサラダ 愛玉子ゼリー(ジャズミン風味の台湾ゼリー) ドリンクサービス エネルギー656kcal / 蛋白質25.5g 脂質26.4g / 塩分2.7g	和風チキンカツ 梅おろしポン酢添え ひじきとくずし豆腐の煮物 インゲンとえのきの胡麻和え 赤だし味噌汁(茄子・小松菜) エネルギー683kcal / 蛋白質30.4g 脂質27.9g / 塩分3.2g	エネルギー 1764kcal 蛋白質 74.2g 脂質 64.2g 塩分 8.3g	
16日 (木)	野菜天の生姜風味煮 白菜とツナの煮物 ほうれん草と油揚げの辛子和え 梅干し 味噌汁(もやし・大根) エネルギー344kcal / 蛋白質11.2g 脂質3.8g / 塩分2.5g	★【誕生日祝い膳】★ 鰻の錦糸丼 翡翠豆腐 スナップエンドウと 春じゃがいものおかか和え 清まし汁(きのこ・赤板) エネルギー574kcal / 蛋白質27.1g 脂質17.3g / 塩分2.4g	カジキマグロの大葉味噌焼き 蒟の梅和え添え がんもの煮物 もずく酢 けんちん汁 エネルギー532kcal / 蛋白質30.8g 脂質13.8g / 塩分3.4g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 69.1g 脂質 34.9g 塩分 8.3g	
17日 (金)	肉団子と厚焼き卵 大豆と昆布の煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(玉葱・しめじ) エネルギー426kcal / 蛋白質14.4g 脂質8.4g / 塩分2.9g	★【骨元氣！メニュー】★ 公魚(わかさぎ)のチーズフライと 鰯フライ きのこのマリネ 小松菜のサラダ添え 白桃ヨーグルト 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー576kcal / 蛋白質24.9g 脂質13.9g / 塩分2.7g	韓国風豚バラ焼き肉 キムチ添え 大根とツナの韓国風味噌煮 ぜんまいのナムル 厚揚げとニラの韓国風スープ エネルギー685kcal / 蛋白質27.7g 脂質32.0g / 塩分3.4g	エネルギー 1687kcal 蛋白質 67.0g 脂質 54.2g 塩分 8.7g	
18日 (土)	冷奴 新玉葱ダレ ほうれん草の卵とじ 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー399kcal / 蛋白質18.0g 脂質8.0g / 塩分1.9g	大阪名物とん平焼き じゃがいもとイカのバター醤油煮 玉葱と枝豆の生姜マリネ 味噌汁(生海苔・えのき) エネルギー708kcal / 蛋白質32.3g 脂質31.0g / 塩分2.5g	鰯の蒲焼き風 大根のあちら漬添え 高野豆腐の五目煮 たたき胡瓜のわさびおかか和え 味噌汁(オクラ・長いも) エネルギー534kcal / 蛋白質28.1g 脂質17.0g / 塩分1.6g	エネルギー 1641kcal 蛋白質 78.4g 脂質 56.0g 塩分 6.0g	
19日 (日)	しそ巻きとチーズはんぺん ぜんまいの煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも・小松菜) エネルギー362kcal / 蛋白質11.0g 脂質4.2g / 塩分3.4g	白身魚の唐揚げ 麻婆あんかけ きくらげと焼き麩の中華卵とじ もやしと梅ざーサイの和え物 青梗菜の中華スープ エネルギー701kcal / 蛋白質34.6g 脂質32.6g / 塩分3.0g	豚ヒレ肉の塩麹粕漬焼き 切り干し大根と竹輪の煮物 白菜と胡瓜の土佐酢和え かき玉清まし汁 エネルギー497kcal / 蛋白質34.8g 脂質8.4g / 塩分1.7g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 80.4g 脂質 45.2g 塩分 8.1g	
20日 (月)	太刀魚の味噌醤油焼き 厚揚げときのこの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(オクラ・なめこ) エネルギー519kcal / 蛋白質21.6g 脂質19.1g / 塩分1.8g	舞阪産釜揚げしらすのせ おろしぶっかけそば 鶏肉と蓮根の葱塩炒め ミルク寒天 黒豆蜜煮添え エネルギー480kcal / 蛋白質24.5g 脂質8.5g / 塩分3.2g	★【二十四節気 小満献立】★ 青豆ご飯 鱈の新茶揚げと野菜の天麩羅 山菜の信田煮 新じゃがいものなます 味噌汁(大根・ほうれん草) エネルギー510kcal / 蛋白質21.1g 脂質12.2g / 塩分2.1g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 67.2g 脂質 39.8g 塩分 7.1g	

* 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。