

7 月 予 定 献 立 表

令和6年7月1日～令和6年7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)	鯖の塩焼き 冬瓜の煮物 インゲンの酢味噌和え 梅干し 味噌汁(大根・長葱) エネルギー498kcal / 蛋白質18.7g 脂質18.2g / 塩分2.0g	宮崎県名物 鱈の冷やし汁そうめん 肉豆腐 エネルギー513kcal / 蛋白質29.9g 脂質10.8g / 塩分3.3g	赤飯 柔らか豚の角煮 ピーマンと糸こんにゃくの山椒煮 カリフラワーとパプリカの土佐酢和え 清まし汁(浮きはんぺん・若布) エネルギー633kcal / 蛋白質28.4g 脂質17.6g / 塩分2.1g	エネルギー 1644kcal 蛋白質 77.0g 脂質 46.6g 塩分 7.4g
	さつま揚げの生姜風味煮 高野豆腐の卵とじ 人参と三つ葉の胡麻和え 梅干し 味噌汁(もやし・えのき) エネルギー410kcal / 蛋白質17.7g 脂質6.9g / 塩分2.8g	鶏肉の生姜焼き スパゲティサラダ 胡瓜となめこのおろし和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー651kcal / 蛋白質31.3g 脂質23.9g / 塩分3.0g	金目鯛の塩麹焼き 枝豆添え 里芋の煮ところがし 焼き茄子と大葉のピリ辛ポン酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネルギー515kcal / 蛋白質28.3g 脂質12.6g / 塩分3.1g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 77.3g 脂質 43.4g 塩分 8.9g
3日 (水)	冷奴 しらすと天かすのせ 大根の炒め煮 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(白菜・玉葱) エネルギー383kcal / 蛋白質15.8g 脂質7.4g / 塩分1.6g	バターロールと麦焦がしパン ハンバーググラタン デミグラスとペンハメルソース アスパラと海老のタルタルサラダ ドリンクサービス エネルギー748kcal / 蛋白質39.5g 脂質33.7g / 塩分4.0g	牛肉の辛味あんかけ 五目野菜添え 南瓜の煮物 オクラとコーンの塩昆布和え 味噌汁(しめじ・大根) エネルギー572kcal / 蛋白質24.2g 脂質17.9g / 塩分3.0g	エネルギー 1703kcal 蛋白質 79.5g 脂質 59.0g 塩分 8.6g
	鮓の塩焼き ほうれん草とえのきの煮浸し オニオンスライス 梅干し 味噌汁(豆腐・油揚げ) エネルギー383kcal / 蛋白質21.2g 脂質6.2g / 塩分1.9g	★【栄養素について知ろう! ビタミンC】★ トマトサルサうどん ブロッコリーのクリーム煮 キャベツとツナの ハニーレモンマリネ エネルギー643kcal / 蛋白質26.7g 脂質23.9g / 塩分3.6g	海老と太刀魚と野菜の天麩羅 五目ひじき じゃがいもの甘酢漬け 味噌汁(生海苔・小松菜) エネルギー522kcal / 蛋白質20.6g 脂質16.8g / 塩分2.0g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 68.5g 脂質 48.8g 塩分 7.5g
5日 (金)	肉団子のおでん風 卵の花の煮物 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(なめこ・玉葱) エネルギー431kcal / 蛋白質15.7g 脂質9.8g / 塩分2.1g	旬の鱈の煮付け きんぴら牛蒡 インゲンと玉葱の梅おかか和え 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー511kcal / 蛋白質29.8g 脂質9.7g / 塩分2.7g	豚肉と茄子の甘辛焼き 冬瓜とツナのスープ煮 胡瓜と大根の酢の物 味噌汁(牛蒡・人参) エネルギー559kcal / 蛋白質21.6g 脂質18.3g / 塩分2.1g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 67.1g 脂質 37.8g 塩分 6.9g
	温泉卵 和風だしがけ 里芋の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・長葱) エネルギー434kcal / 蛋白質16.7g 脂質9.9g / 塩分2.0g	鶏肉と夏野菜の甘酢あんかけ 麻婆豚もやし かき玉中華スープ エネルギー708kcal / 蛋白質25.2g 脂質34.0g / 塩分1.9g	★【二十四節気 小暑献立】★ 焼きとうもろこしご飯 鱈の姿焼き 大根おろし添え ゴーヤチャンプルー 水ようかん 味噌汁(大根・ほうれん草) エネルギー553kcal / 蛋白質28.6g 脂質14.5g / 塩分2.7g	エネルギー 1695kcal 蛋白質 70.5g 脂質 58.4g 塩分 6.6g
7日 (日)	冷奴 パンパンジー風ダレ 糸昆布の煮物 ほうれん草の金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・えのき) エネルギー408kcal / 蛋白質18.0g 脂質7.3g / 塩分2.3g	★【笹竹の節句膳】★ 笹の葉吹き寄せ寿司 夏野菜の焼き浸し 茗荷と大葉の香り和え 味噌汁(オクラ・長芋) エネルギー603kcal / 蛋白質29.6g 脂質13.2g / 塩分3.1g	★【七夕の節句膳】★ 彩りちりめんご飯 海老と帆立の七夕そうめん 鮎の塩焼き 涼水わらび餅とスイカ エネルギー592kcal / 蛋白質25.5g 脂質7.6g / 塩分3.0g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 73.1g 脂質 28.1g 塩分 8.4g
	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 白滝ときくらげの炒め煮 オクラのおかか和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・人参) エネルギー364kcal / 蛋白質16.1g 脂質2.3g / 塩分2.6g	冷やし中華 白菜と春雨のザーサイ煮 エネルギー398kcal / 蛋白質16.2g 脂質7.4g / 塩分5.0g	海老フライとサーモンフライタルタルソース添え 大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーとしめじの胡麻和え 味噌汁(玉葱・若布) エネルギー674kcal / 蛋白質24.9g 脂質24.9g / 塩分2.6g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 57.2g 脂質 34.6g 塩分 10.2g
9日 (火)	絹厚揚げのおろし煮 ずいきの煮物 カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(えのき・白菜) エネルギー386kcal / 蛋白質12.0g 脂質7.1g / 塩分1.5g	兵庫県名物 明石焼き風卵焼き 小松菜と豚肉の胡麻ダレ炒め きくらげと胡瓜の酢味噌和え 味噌汁(牛蒡・大根) エネルギー598kcal / 蛋白質31.3g 脂質20.6g / 塩分2.8g	★【海鮮散らし寿司 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 目鯛の照り焼き 海鮮散らし寿司 なます添え (鮪・サーモン・鯛・鱈) 南瓜の煮物 海老・イカ・穴子 ほうれん草とえのきのお浸し 炊き合わせ 赤だし味噌汁(なめこ・厚揚げ) ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(なめこ・厚揚げ) エネルギー509kcal / 蛋白質30.0g 脂質9.1g / 塩分1.9g エネルギー622kcal / 蛋白質40.5g 脂質11.0g / 塩分2.4g	エネルギー 1493kcal / 1606kcal 蛋白質 73.3g/83.8g 脂質 36.8g/38.7g 塩分 6.2g/6.7g
	鱈の幽庵焼き 五目大豆 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(玉葱・キャベツ) エネルギー368kcal / 蛋白質20.2g 脂質3.0g / 塩分2.1g	ミックスサンドイッチと 焼き立てミニアップルパイ カラフルサラダ ブルーベリーヨーグルト ドリンクサービス エネルギー671kcal / 蛋白質22.8g 脂質25.3g / 塩分2.9g	海鮮八宝菜 切り干し大根とカニカマの中華和え フルーツ杏仁 エネルギー621kcal / 蛋白質26.2g 脂質20.8g / 塩分1.5g	エネルギー 1660kcal 蛋白質 69.2g 脂質 49.1g 塩分 6.5g

* 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。