

11月予定献立表

令和5年11月11日～令和5年11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)	南瓜豆腐のオープン焼き じゃがいもとコーンの煮物 ほうれん草と油揚げの辛子和え 梅干し 味噌汁(オクラ) エネルギー457kcal / 蛋白質14.7g 脂質10.0g / 塩分2.6g	豚肉とさつまいもと蓮根の甘酢炒め 牛蒡と鮪のしぐれ煮 豆腐と胡瓜の和風サラダ 味噌汁(生海苔) エネルギー626kcal / 蛋白質23.3g 脂質17.6g / 塩分2.1g	仙台風おでん 秋刀魚のつみれ入り 茄子と厚揚げの葱味噌炒め もやしとカニカマのポン酢和え オレンジ エネルギー548kcal / 蛋白質23.6g 脂質18.2g / 塩分2.6g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 61.6g 脂質 45.8g 塩分 7.3g	
12日 (日)	鯖の塩焼き 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(とろろ昆布) エネルギー425kcal / 蛋白質21.6g 脂質9.8g / 塩分1.9g	海老フライと白身魚フライと コーンクリームコロッケ 五目ひじき 人参とゆで卵の甘酢マヨ和え 味噌汁(白菜) エネルギー559kcal / 蛋白質22.1g 脂質15.9g / 塩分2.2g	牛肉と里芋のバター醤油炒め 南瓜の煮物 大根の塩昆布和え 味噌汁(茄子) エネルギー623kcal / 蛋白質23.4g 脂質23.7g / 塩分1.8g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 67.1g 脂質 49.4g 塩分 5.9g	
13日 (月)	湯豆腐 カニ風味あんかけ ぜんまいの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも) エネルギー415kcal / 蛋白質16.2g 脂質6.8g / 塩分1.8g	秋の吹き寄せそば ほうれん草と長葱の味噌バター炒め ぶどうゼリー カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー544kcal / 蛋白質29.1g 脂質8.7g / 塩分2.9g	サーモンのソテー 柚子胡椒風味 コールスロー風スパゲティサラダ 豆苗とイカのレモン醤油和え コンソメスープ エネルギー557kcal / 蛋白質27.7g 脂質19.6g / 塩分1.9g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 73.0g 脂質 35.1g 塩分 7.3g	
14日 (火)	絹厚揚げのおろし煮 白菜とツナの煮物 胡瓜のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(玉葱) エネルギー371kcal / 蛋白質11.0g 脂質6.0g / 塩分1.9g	4種のミックスチーズオムレツ おからのクミン風味炒り煮 青海苔とろろ 味噌汁(大根) エネルギー636kcal / 蛋白質32.3g 脂質27.5g / 塩分2.9g	☆【うな重御膳 1,980円】☆ 《通常食》 鯖の煮付け 胡麻豆腐 ほうれん草の柚子浸し 清まし汁(とろろ昆布) エネルギー519kcal 蛋白質26.6g 脂質12.7g / 塩分2.2g	《特別食 1,980円》 うな重 胡麻豆腐 ほうれん草の柚子浸し 肝吸い エネルギー781kcal 蛋白質42.7g 脂質34.4g / 塩分3.4g	エネルギー 1526kcal/ 1788kcal 蛋白質 69.9g/86.0g 脂質 46.2g/67.9g 塩分 7.0g/8.2g
15日 (水)	鰯の照り焼き 厚揚げときのこの煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(もやし) エネルギー401kcal / 蛋白質22.0g 脂質6.2g / 塩分1.9g	バターロールとクルミパン さつまいものクリームグラタン ミモザサラダ なめらか柚子ミルクプリン ドリンクサービス エネルギー864kcal / 蛋白質27.0g 脂質32.8g / 塩分2.9g	鶏肉の山椒味噌漬け焼き 小松菜と竹輪の煮浸し えのきと切り干し大根の胡麻酢和え けんちん汁 エネルギー627kcal / 蛋白質30.9g 脂質20.2g / 塩分3.0g	エネルギー 1892kcal 蛋白質 79.9g 脂質 59.2g 塩分 7.8g	
16日 (木)	しそ巻きと浮きはんぺん 高野豆腐の煮物 もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(巻き麩) エネルギー353kcal / 蛋白質14.5g 脂質3.8g / 塩分3.8g	豚肉の生姜焼き 糸昆布とさつまいもの煮物 インゲンのツナマヨ和え 赤だし味噌汁(豆腐) エネルギー553kcal / 蛋白質23.4g 脂質19.2g / 塩分3.0g	☆【ボージョレ・ヌー・ボー・ディナー】☆ 浅瀬ときのこのピラフ 舌平目のムニエル レモンクリームソース 生ハム・チーズ・スモークサーモンの 盛り合わせ カラフルサラダ添え オニオンスープ ボージョレワイン または ぶどうジュース エネルギー732kcal / 蛋白質43.1g 脂質22.3g / 塩分3.7g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 81.0g 脂質 45.3g 塩分 10.5g	
17日 (金)	野菜天のオープン焼き 糸こんにゃくの煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(白菜) エネルギー335kcal / 蛋白質10.6g 脂質4.2g / 塩分2.0g	長崎県名物 ちゃんぽん麺 青梗菜の麻婆煮 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714kcal / 蛋白質31.7g 脂質23.8g / 塩分2.7g	北海道産 鮭の開き干し 大根おろし添え 焼き麩と油揚げの甘辛卵とじ じゃがいもとゆで卵の胡麻ダレ和え 味噌汁(牛蒡) エネルギー605kcal / 蛋白質39.4g 脂質20.7g / 塩分3.5g	エネルギー 1654kcal 蛋白質 81.7g 脂質 48.7g 塩分 8.2g	
18日 (土)	肉団子と厚焼き卵 大豆と昆布の煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(油揚げ) エネルギー429kcal / 蛋白質15.4g 脂質10.1g / 塩分2.9g	☆【免疫力アップでフレイル予防】☆ 鯖ときのこじゃがいもの味噌バター 白菜と厚揚げの煮浸し 豆苗とハムの中華和え 南瓜のけんちん汁 エネルギー576kcal / 蛋白質33.7g 脂質12.2g / 塩分3.2g	ロース豚カツ 炒り鶏 大根と三つ葉のおかか一味和え 味噌汁(えのき) エネルギー605kcal / 蛋白質24.4g 脂質17.6g / 塩分3.1g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 73.5g 脂質 39.9g 塩分 9.2g	
19日 (日)	湯豆腐 坦々胡麻ダレ ほうれん草の卵とじ 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(大根) エネルギー434kcal / 蛋白質19.4g 脂質11.1g / 塩分2.5g	鶏肉のソテー 彩り野菜の南蛮ダレ きんぴら牛蒡 オクラとコーンのツナカレー和え 味噌汁(なめこ) エネルギー590kcal / 蛋白質28.9g 脂質20.6g / 塩分2.0g	☆【霜月献立】☆ 紅葉散らし寿司 秋じゃがの煮ころがし 白菜ときのこのお浸し 赤だし味噌汁(厚揚げ) エネルギー545kcal / 蛋白質37.2g 脂質9.4g / 塩分2.5g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 85.5g 脂質 41.1g 塩分 7.0g	
20日 (月)	太刀魚の味醂醤油焼き 白滝の五目炒め煮 切り干し大根の甘酢漬け 梅干し 味噌汁(ほうれん草) エネルギー480kcal / 蛋白質18.2g 脂質15.5g / 塩分1.9g	桜海老のポルチーニクリームうどん 秋茄子の煮浸し 黒胡麻プリン カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー710kcal / 蛋白質28.9g 脂質23.1g / 塩分7.4g	海老と豚肉とうずら卵の串カツ盛り合わせ 冬瓜の柚子煮 小松菜のたらこ白和え 味噌汁(キャベツ) エネルギー595kcal / 蛋白質27.7g 脂質20.8g / 塩分2.0g	エネルギー 1785kcal 蛋白質 74.8g 脂質 59.4g 塩分 11.3g	

* 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。