

# 5 月 予 定 献 立 表

令和6年5月21日～令和6年5月31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
21日 (火)	板わさど厚焼き卵 さつまいものレモン煮 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(油揚げ・大根) エネルギー491kcal / 蛋白質16.9g 脂質8.1g / 塩分2.8g	★【野菜を食べよう!!】★ ほうれん草としらすのチャーハン 春の温野菜サラダ トマトと若布のボン酢和え コンソメスープ エネルギー565kcal / 蛋白質22.6g 脂質15.9g / 塩分3.1g	目鯛の醤油煮付け 蓮根のピリ辛味噌炒め 焼き茄子の梅和え 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー600kcal / 蛋白質32.1g 脂質12.4g / 塩分3.0g	エネルギー 1656kcal 蛋白質 71.5g 脂質 36.3g 塩分 8.9g
	鮪の角煮と浮きはんぺん 大根の煮物 胡瓜もみ 梅干し 味噌汁(ほうれん草・しめじ) エネルギー342kcal / 蛋白質13.5g 脂質2.4g / 塩分2.4g	緑茶ロールとホワイトブレッド カジキマグロの香辛焼き 夏野菜のグリル スナックエンドウの卵マカロニサラダ びわムース ドリンクサービス エネルギー743kcal / 蛋白質35.6g 脂質31.9g / 塩分2.7g	鱈の木の芽酢焼き わさび漬け胡瓜添え もやしとひき肉の重ね蒸し ほうれん草とコーンのたらこ和え 味噌汁(オクラ・なめこ) エネルギー485kcal / 蛋白質29.9g 脂質13.6g / 塩分2.4g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 79.0g 脂質 47.6g 塩分 7.5g
22日 (水)	冷奴しそ昆布と貝割れのせ じゃがいもとツナの煮物 ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・人参) エネルギー391kcal / 蛋白質15.9g 脂質4.7g / 塩分1.9g	初夏の釜めし風井 茄子と厚揚げのおろし煮 インゲンとしめじの胡麻和え 味噌汁(そうめん・長葱) エネルギー679kcal / 蛋白質32.7g 脂質24.1g / 塩分3.0g	浜松餃子 パンパンジー風サラダ オクラと長いものゆかり和え 味噌汁(大根・小松菜) エネルギー562kcal / 蛋白質21.0g 脂質14.1g / 塩分3.3g	エネルギー 1632kcal 蛋白質 69.5g 脂質 42.9g 塩分 8.1g
	鯛の照り焼き 卵の花の白味噌煮 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(玉葱・白菜) エネルギー388kcal / 蛋白質21.2g 脂質4.1g / 塩分2.1g	きつねと彩り野菜のぶっかけきし麺 五目太巻き寿司 梅ゼリー カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー610kcal / 蛋白質20.0g 脂質6.5g / 塩分3.4g	★【食事サービス課課長 お勧め献立】★ しらすと空豆のご飯 初鰹のお造りとたたきのごべ比べ 蕨(わらび)と厚揚げの煮物 温泉卵 清まし汁(もずく・結び湯葉) エネルギー633kcal / 蛋白質45.3g 脂質18.2g / 塩分3.7g	エネルギー 1641kcal 蛋白質 87.1g 脂質 28.8g 塩分 9.2g
23日 (木)	玉葱天のオープン焼き 白菜とさつま揚げの煮物 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(大根・ほうれん草) エネルギー341kcal / 蛋白質10.6g 脂質3.1g / 塩分2.2g	鶏肉の甘酢照り焼き 長いもとイカの卵とじ ブロッコリーと南瓜の味噌マヨ和え 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー606kcal / 蛋白質35.0g 脂質22.7g / 塩分2.5g	桜海老とアスパラガスのかき揚げ 絹厚揚げの五目煮 三つ葉ともやしの胡麻酢和え 味噌汁(牛蒡・しめじ) エネルギー488kcal / 蛋白質18.7g 脂質12.5g / 塩分2.0g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 64.3g 脂質 38.3g 塩分 6.7g
	三角揚げのおでん風煮 ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(もやし・えのき) エネルギー410kcal / 蛋白質12.5g 脂質9.7g / 塩分2.6g	鮭の塩焼き 大根おろし添え 牛蒡と鶏肉の甘辛煮 葛切りの柑橘和え 味噌汁(じゃがいも・小松菜) エネルギー565kcal / 蛋白質33.0g 脂質12.2g / 塩分3.0g	カニ玉 甘酢あんかけ 白菜ときくらげの白湯煮 大根とニラのキムチ和え 春雨の中華スープ エネルギー586kcal / 蛋白質27.2g 脂質21.9g / 塩分3.0g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 72.7g 脂質 43.8g 塩分 8.9g
24日 (金)	赤魚の生姜醤油焼き 干びょうの煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(オクラ・長いも) エネルギー396kcal / 蛋白質19.6g 脂質4.4g / 塩分1.8g	抹茶クリームスバゲティ 筍と焼き海苔の和風サラダ 桜ようかん エネルギー548kcal / 蛋白質19.1g 脂質21.8g / 塩分3.2g	ローズ豚カツ わさびおろし添え 刻み昆布の山椒煮 胡瓜と若布の酢味噌和え 味噌汁(えのき・白菜) エネルギー557kcal / 蛋白質23.1g 脂質15.3g / 塩分3.5g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 61.8g 脂質 41.5g 塩分 8.5g
	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(巻き麩・若布) エネルギー430kcal / 蛋白質18.1g 脂質7.9g / 塩分2.4g	長野県名物 鶏肉の山賊焼き 大根とこんにゃくの七味味噌煮 春雨の酢の物 味噌汁(しめじ・ほうれん草) エネルギー735kcal / 蛋白質30.2g 脂質29.6g / 塩分2.5g	サーモンの西京焼き だし巻き卵添え 里芋の煮ころがし 小松菜と竹輪のわさび和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) エネルギー639kcal / 蛋白質35.1g 脂質20.9g / 塩分2.8g	エネルギー 1804kcal 蛋白質 83.4g 脂質 58.4g 塩分 7.7g
25日 (土)	鱈の塩焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し しらす干し大根おろし 梅干し 味噌汁(とろろ昆布・白菜) エネルギー425kcal / 蛋白質23.4g 脂質10.0g / 塩分2.1g	ホットドッグと 卵マッシュポテトサンド ツナとコーンのサラダ 黄桃ヨーグルト ドリンクサービス エネルギー617kcal / 蛋白質25.4g 脂質29.0g / 塩分2.5g	★【牛ヒレステーキ マスタードクリームソース 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 白身魚のソテー 牛ヒレステーキ マスタードクリームソース マスタードクリームソース グリーンサラダ シーフードマリネサラダ 季節のフルーツ 季節のフルーツ (メロン・アメリカンチェリー) (メロン・アメリカンチェリー) オニオンスープ オニオンスープ エネルギー635kcal / 蛋白質28.8g / 脂質24.0g / 塩分1.9g エネルギー630kcal / 蛋白質34.4g / 脂質20.7g / 塩分2.4g	エネルギー 1677kcal/ 蛋白質 1672kcal 蛋白質 77.6g / 83.2g 脂質 63.0g / 59.7g 塩分 6.5g / 7.0g
	温泉卵 海苔と天かすのせ 炒り豆腐 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも・小松菜) エネルギー483kcal / 蛋白質20.4g 脂質13.0g / 塩分2.2g	和風ポーカカレーチャップ キャベツの西京クリーム煮 南瓜サラダ 味噌汁(厚揚げ・牛蒡) エネルギー656kcal / 蛋白質25.2g 脂質27.1g / 塩分2.2g	鯛の唐揚げ 山菜あんかけ じゃがいもの塩麹煮 長いもと若布の梅和え 味噌汁(ほうれん草・玉葱) エネルギー538kcal / 蛋白質32.2g 脂質9.5g / 塩分3.9g	エネルギー 1677kcal 蛋白質 77.8g 脂質 49.6g 塩分 8.3g
26日 (日)	冷奴 オクラとカニカマのせ 厚揚げと野菜の煮物 長いものわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(白菜・えのき) エネルギー399kcal / 蛋白質15.9g 脂質7.4g / 塩分1.7g	鯖と旬菜の焼き浸し 蕎麦と筍の土佐煮 トマトと玉葱のレモン醤油和え 味噌汁(小松菜・長葱) エネルギー654kcal / 蛋白質26.7g 脂質28.0g / 塩分1.9g	★【単月献立】★ 新緑の吹き寄せ散らし 寿司 夏牛蒡と浅葱の旨煮 白玉団子のずんだ餡和え 赤だし味噌汁(なめこ・若布) エネルギー720kcal / 蛋白質40.6g 脂質7.8g / 塩分2.6g	エネルギー 1773kcal 蛋白質 83.2g 脂質 43.2g 塩分 6.2g

\* 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。