

7月予定献立表

令和5年7月11日～令和5年7月20日

米の産地 茨城県(4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 (火)	肉団子と厚焼き卵 厚揚げときのこの煮物 胡瓜のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(オクラ)	★【誕生日祝い膳】★ 鮪としらすの紅白散らし寿司 夏野菜の炊き合わせ ほうれん草とえのきのお浸し 赤だし味噌汁(茗荷)	鶏肉の唐揚げ ゆかりおろし添え 五目ひじき インゲンと玉葱のマリネ 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 1624kcal 蛋白質 75.7g 脂質 47.6g 塩分 7.4g
	エネルギー446kcal / 蛋白質15.7g 脂質10.7g / 塩分2.5g	エネルギー454kcal / 蛋白質28.1g 脂質5.9g / 塩分2.8g	エネルギー724kcal / 蛋白質31.9g 脂質31.0g / 塩分2.1g	
12日 (水)	太刀魚の味噌醤油焼き 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)	胚芽ロールとコッペパン 夏野菜のシーフードグラタン ミモザサラダ ぶどうゼリー ドリンクサービス	牛焼肉と野菜炒め 筑前煮 きのこの梅風味白和え 味噌汁(大根)	エネルギー 1667kcal 蛋白質 70.4g 脂質 58.3g 塩分 6.8g
	エネルギー480kcal / 蛋白質18.2g 脂質15.9g / 塩分1.9g	エネルギー616kcal / 蛋白質29.8g 脂質22.0g / 塩分2.7g	エネルギー571kcal / 蛋白質22.4g 脂質20.8g / 塩分2.2g	
13日 (木)	冷奴 刻みたくあんと大葉のせ じゃがいもとコーンの煮物 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	トマト風味のポークジンジャー 白菜と鶏肉の味噌クリーム煮 ブロッコリーの粒マスタード和え コンソメスープ	★【大海老・穴子・鱈の天重 1,530円】★ 《通常食》 サーモンの幽庵焼き 枝豆添え 彩り卵豆腐 モロヘイヤと茗荷の 酢の物 清まし汁(柚子そば)	エネルギー 1502kcal/ 1544kcal 蛋白質 68.0g/68.9g 脂質 43.1g/43.3g 塩分 6.4g/6.4g
	エネルギー374kcal / 蛋白質13.9g 脂質4.3g / 塩分1.8g	エネルギー600kcal / 蛋白質25.9g 脂質23.8g / 塩分2.2g	エネルギー528kcal / 蛋白質28.2g 脂質15.0g / 塩分2.4g	エネルギー570kcal / 蛋白質29.1g 脂質15.2g / 塩分2.4g
14日 (金)	鯖の塩焼き 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(油揚げ)	梅しらすぶっかけそうめん 豆苗とイカのキムチ炒め 冷やしみたらし白玉団子 カロリー、塩分は汁を含めた数値です。	豚肉の赤ワイン煮込み 茄子とベーコンのトマト炒め オクラとゆで卵の柚子胡椒和え ミックスベリーフルーチェ	エネルギー 1765kcal 蛋白質 72.9g 脂質 52.8g 塩分 9.9g
	エネルギー558kcal / 蛋白質21.7g 脂質23.3g / 塩分2.4g	エネルギー538kcal / 蛋白質21.7g 脂質3.8g / 塩分5.9g	エネルギー669kcal / 蛋白質29.5g 脂質25.7g / 塩分1.6g	
15日 (土)	青さ豆腐のオープン焼き 糸こんにゃくの煮物 ほうれん草と油揚げの辛子和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	じゃがいも明太子オムレツ キャベツとコーンの肉味噌炒め カニカマともやしのポン酢和え 味噌汁(厚揚げ)	金目鯛の塩焼き 大根おろし添え 高野豆腐の甘辛煮 しいもとろろ 味噌汁(白菜)	エネルギー 1590kcal 蛋白質 78.3g 脂質 54.2g 塩分 7.7g
	エネルギー460kcal / 蛋白質16.2g 脂質15.9g / 塩分2.9g	エネルギー616kcal / 蛋白質32.1g 脂質29.5g / 塩分3.3g	エネルギー514kcal / 蛋白質30.0g 脂質13.2g / 塩分1.9g	
16日 (日)	鮪の角煮と浮きはんぺん 小松菜と油揚げの煮浸し オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	鶏肉のバター照り焼き 和風白だし麻婆豆腐 もずく酢 味噌汁(牛蒡)	海老と夏野菜の揚げだし 蓮根とベーコンのポン酢炒め 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(そうめん)	エネルギー 1546kcal 蛋白質 64.7g 脂質 46.3g 塩分 7.0g
	エネルギー369kcal / 蛋白質16.5g 脂質4.5g / 塩分2.9g	エネルギー685kcal / 蛋白質33.4g 脂質28.1g / 塩分2.0g	エネルギー492kcal / 蛋白質14.8g 脂質13.7g / 塩分2.5g	
17日 (月)	絹厚揚げのおろし煮 ぜんまいの煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(白菜)	坦々味噌焼きうどん じゃがいもと香味野菜のさっぱりサラダ りんごヨーグルト	★【海の日献立】★ 海の幸五種盛り 散らし寿司 大根とイカの煮物 ニラと油揚げの塩昆布和え 赤だし味噌汁(なめこ)	エネルギー 1518kcal 蛋白質 64.0g 脂質 43.4g 塩分 6.2g
	エネルギー376kcal / 蛋白質10.9g 脂質7.3g / 塩分1.7g	エネルギー668kcal / 蛋白質24.2g 脂質26.4g / 塩分2.6g	エネルギー474kcal / 蛋白質28.9g 脂質9.7g / 塩分2.9g	
18日 (火)	冷奴 しらすと天かすのせ ほうれん草の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	鰯の大葉醤油焼き なます添え 里芋の白味噌煮 切り干し大根と葱の塩ダレ和え 清まし汁(生海苔)	ローズ豚カツの卵とじ煮 きんぴら牛蒡 春雨の酢の物 味噌汁(小松菜)	エネルギー 1650kcal 蛋白質 78.0g 脂質 37.5g 塩分 7.5g
	エネルギー450kcal / 蛋白質20.0g 脂質9.6g / 塩分2.0g	エネルギー455kcal / 蛋白質27.9g 脂質2.3g / 塩分2.2g	エネルギー745kcal / 蛋白質30.1g 脂質25.6g / 塩分3.3g	
19日 (水)	鱈の幽庵焼き 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(大根)	背割れパンの海老フライサンド 焼き立てアップルパイ グリーンサラダ なめらかプリン ドリンクサービス	鱈の南蛮漬け 茄子のそぼろ煮 インゲンの生姜味噌和え 味噌汁(豆腐)	エネルギー 1667kcal 蛋白質 69.5g 脂質 53.3g 塩分 6.3g
	エネルギー355kcal / 蛋白質20.1g 脂質3.6g / 塩分1.9g	エネルギー727kcal / 蛋白質19.8g 脂質34.3g / 塩分2.2g	エネルギー585kcal / 蛋白質29.6g 脂質15.4g / 塩分2.2g	
20日 (木)	玉葱天のオープン焼き 白菜とツナの煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(もやし)	チキンソテー サルサソース じゃがいもとウインナーの黒胡椒煮 南瓜とレーズンのチーズサラダ コーンクリームスープ	★【文月献立】★ 枝豆とコーンの炊き込みご飯 鮎の甘露煮 ピーマンと豆腐のチャンプルー 大根と香味野菜のさっぱり和え 冬瓜のかき玉汁	エネルギー 1699kcal 蛋白質 76.7g 脂質 52.0g 塩分 8.4g
	エネルギー329kcal / 蛋白質10.2g 脂質2.8g / 塩分2.0g	エネルギー760kcal / 蛋白質33.1g 脂質31.9g / 塩分3.3g	エネルギー610kcal / 蛋白質33.4g 脂質17.3g / 塩分3.1g	

* 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「甘塩ザケ」「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。