

# 8月予定献立表

令和5年8月21日～令和5年8月31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	
21日 (月)	黒はんぺんと大根のおでん 炒り豆腐 長いものわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(白菜) エネルギー459kcal / 蛋白質22.3g 脂質11.1g / 塩分2.8g	煮穴子と揚げ茄子のぶっかけそうめん 刻み昆布と鮪のしぐれ煮 梅シロップのフルーツポンチ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー460kcal / 蛋白質16.1g 脂質9.0g / 塩分3.6g	サーモンの塩焼き 大根おろし添え 肉じゃが ほうれん草とえのきのボン酢和え 味噌汁(厚揚げ) エネルギー602kcal / 蛋白質30.5g 脂質22.7g / 塩分2.0g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 68.9g 脂質 42.8g 塩分 8.4g	
22日 (火)	冷奴 天かすと小海老のせ ひじきの煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(油揚げ) エネルギー415kcal / 蛋白質16.6g 脂質10.2g / 塩分1.8g	鶏肉と茄子の甘酢あんかけ 白菜と春雨の味噌煮 ほうれん草と海苔のナムル 味噌汁(牛蒡) エネルギー611kcal / 蛋白質23.3g 脂質22.6g / 塩分3.4g	鯛の生姜甘露煮 蓮根の黒胡椒炒め トマトと胡瓜のさっぱり和え 味噌汁(キャベツ) エネルギー584kcal / 蛋白質34.3g 脂質17.6g / 塩分2.4g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 74.2g 脂質 50.4g 塩分 7.6g	
23日 (水)	南瓜豆腐のオープン焼き 厚揚げと野菜の煮物 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布) エネルギー451kcal / 蛋白質15.0g 脂質12.3g / 塩分2.7g	胚芽ロールとコッパン シーフードグラタン グリーンサラダ レモネードゼリー ドリンクサービス エネルギー628kcal / 蛋白質32.6g 脂質23.0g / 塩分3.1g	★【二十四節気 処暑献立】★ 夏穴子・海老・とろろこしの天麩羅 冬瓜の冷製 カニ風味 インゲンのピーナッツ和え 赤だし味噌汁(豆腐) エネルギー472kcal / 蛋白質19.5g 脂質11.5g / 塩分2.3g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 67.1g 脂質 46.8g 塩分 8.1g	
24日 (木)	三角揚げの生姜風味煮 切り干し大根の煮物 ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草) エネルギー410kcal / 蛋白質12.4g 脂質9.8g / 塩分2.4g	★【暑さを乗り切る!!ネバネバメニュー】★ しらすのせさばりネバネバ丼 温泉卵添え 五菜きんぴら グレープフルーツ 豚汁 エネルギー599kcal / 蛋白質26.1g 脂質18.3g / 塩分2.4g	鯉のたたき 絹厚揚げの五目煮 焼き茄子のおかか和え 味噌汁(えのき) エネルギー525kcal / 蛋白質38.8g 脂質11.3g / 塩分2.5g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 77.3g 脂質 39.4g 塩分 7.3g	
25日 (金)	板わさと厚焼き卵 ほうれん草と油揚げの煮浸し 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(もやし) エネルギー419kcal / 蛋白質17.8g 脂質7.6g / 塩分3.1g	味噌バター焼きうどん さっぱりポテトサラダ なめらかプリン エネルギー694kcal / 蛋白質19.1g 脂質27.3g / 塩分2.2g	海老と鮪のミックスフライ カリフラワーとベーコンのカレー炒め 白菜の土佐酢和え 味噌汁(大根) エネルギー625kcal / 蛋白質27.0g 脂質17.2g / 塩分2.4g	エネルギー 1738kcal 蛋白質 63.9g 脂質 52.1g 塩分 7.7g	
26日 (土)	温泉卵 海苔と天かすのせ 大根の煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも) エネルギー426kcal / 蛋白質15.2g 脂質8.8g / 塩分2.0g	カレー煮込みハンバーグ ツナとコーンのサラダ 彩りキャベツのリンゴ酢和え ほうれん草のミルクスープ エネルギー681kcal / 蛋白質29.8g 脂質21.5g / 塩分3.7g	越前おろしそば 福井県名物 焼き鯖寿司 ゴーヤの辛味噌炒め 水ようかん エネルギー735kcal / 蛋白質27.1g 脂質17.8g / 塩分2.6g	エネルギー 1822kcal 蛋白質 72.1g 脂質 48.1g 塩分 8.3g	
27日 (日)	赤魚の生姜醤油焼き 卵の花の白味噌煮 しらす干し大根おろし 梅干し 味噌汁(キャベツ) エネルギー415kcal / 蛋白質21.2g 脂質5.6g / 塩分2.1g	鶏肉と玉葱の生姜ステーキ ずいきとイカの煮物 ひじきと大豆の胡麻サラダ 味噌汁(小松菜) エネルギー629kcal / 蛋白質33.0g 脂質23.1g / 塩分2.7g	夏のさっぱり海老チリ 茄子のテンジャオコース風 春雨の和え物 若布スープ エネルギー511kcal / 蛋白質23.3g 脂質15.9g / 塩分2.2g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 77.5g 脂質 44.6g 塩分 7.0g	
28日 (月)	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 干びょうの煮物 胡瓜もみ 梅干し 味噌汁(オクラ) エネルギー437kcal / 蛋白質17.7g 脂質6.5g / 塩分2.1g	冷豚しゃぶしゃぶ薬味そば 牛蒡と鶏肉の柳川風 わらび餅 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー547kcal / 蛋白質24.9g 脂質13.9g / 塩分2.1g	★【食事サービス課長 お勧め献立】★ 手巻き寿司 野菜の冷やし鉢 ほうれん草のお浸し 鯛のあら汁(味噌仕立て) エネルギー504kcal / 蛋白質26.8g 脂質15.9g / 塩分3.1g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 69.4g 脂質 35.9g 塩分 7.3g	
29日 (火)	冷奴 わさび漬けのせ じゃがいもとツナの煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(大根) エネルギー384kcal / 蛋白質15.0g 脂質4.5g / 塩分1.6g	夏野菜のかき揚げ2種盛り (海老・枝豆)(とろろこし・茗荷) 茄子としし唐の味噌絡め モロヘイヤと長いものお浸し 赤だし味噌汁(きのこ) エネルギー533kcal / 蛋白質17.0g 脂質17.6g / 塩分2.1g	★【牛ヒレステーキ バルサミソース 1,530円】★ 《通常食》 白身魚のソテー バルサミソース カラフルサラダ なめらかマンゴー ミルクプリン オニオンスープ エネルギー709kcal / 蛋白質30.0g 脂質20.1g / 塩分1.5g	《特別食 1,530円》 牛ヒレステーキ バルサミソース スモークハムのサラダ なめらかマンゴー ミルクプリン オニオンスープ エネルギー702kcal / 蛋白質31.2g 脂質18.9g / 塩分1.7g	エネルギー 1626kcal / 1619kcal 蛋白質 62.0g/63.2g 脂質 42.2g/41.0g 塩分 5.2g/5.4g
30日 (水)	鮪の角煮と浮きはんぺん 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(巻き麩) エネルギー355kcal / 蛋白質14.6g 脂質1.5g / 塩分2.5g	★【旅の食卓40カ国目:モロッコ】★ ホワイトルールパンとミニフランスパン 鶏肉とカラフル野菜のタジン風煮込み モロッカンサラダ (トマトと胡瓜のさっぱりサラダ) キカ(ヨーグルトケーキ) ドリンクサービス エネルギー792kcal / 蛋白質34.1g 脂質40.0g / 塩分2.8g	焼き立て浜松餃子 豆腐のカニ玉風煮 大根と貝割れのしらす和え 味噌汁(そうめん) エネルギー588kcal / 蛋白質21.2g 脂質15.7g / 塩分4.5g	エネルギー 1735kcal 蛋白質 69.9g 脂質 57.2g 塩分 9.8g	
31日 (木)	子持ちししゃも 白菜とさつま揚げの煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(玉葱) エネルギー361kcal / 蛋白質13.3g 脂質5.9g / 塩分1.9g	とろろ玉回鍋肉 カニカマと海藻の中華サラダ 豆苗とツナの中華和え めかぶのスープ エネルギー626kcal / 蛋白質30.2g 脂質26.3g / 塩分3.0g	カジキマグロの塩麹焼き 胡瓜のあちら漬け添え 豚肉と長葱の肉豆腐 キャベツと貝割れのおかかマヨ和え 味噌汁(大根) エネルギー587kcal / 蛋白質34.4g 脂質18.5g / 塩分3.1g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 77.9g 脂質 50.7g 塩分 8.0g	

\* 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。