

1 月 予 定 献 立 表

令和6年1月11日～令和6年1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 (木)	湯豆腐 鶏肉と卵のそぼろのせ 小松菜と油揚げの煮浸し 鮪フレーク 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	★【鏡開き】★ 海老と冬野菜のみぞれ揚げだし 筍と蒟の土佐煮 お汁粉 豚汁	サーモンのムニエル きのこポン酢ダレ 厚揚げと長葱の胡麻味噌炒め ひじきとオクラのおかかマヨ和え 清まし汁(そうめん)	エネルギー 1688kcal 蛋白質 76.6g 脂質 46.3g 塩分 7.2g
	エネルギー459kcal / 蛋白質20.8g 脂質10.4g / 塩分1.9g	エネルギー591kcal / 蛋白質24.3g 脂質11.3g / 塩分1.9g	エネルギー638kcal / 蛋白質31.5g 脂質24.6g / 塩分3.4g	
12日 (金)	太刀魚の味噌醤油焼き 大豆と昆布の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 梅干し 味噌汁(白菜)	温か山菜とろろそば 白身魚のそぼろ押し寿司 抹茶ミルク羊かん カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	カニ玉 甘酢あんかけ 青梗菜ときくらげの上湯煮 豆苗とパプリカの塩昆布ナムル ハムと大根の中華スープ	エネルギー 1719kcal 蛋白質 77.4g 脂質 49.5g 塩分 10.6g
	エネルギー506kcal / 蛋白質21.4g 脂質18.5g / 塩分2.2g	エネルギー626kcal / 蛋白質26.4g 脂質8.5g / 塩分4.7g	エネルギー587kcal / 蛋白質29.6g 脂質22.5g / 塩分3.7g	
13日 (土)	野菜天のオープン焼き 白菜とツナの煮物 オクラの海苔佃和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	照り焼きチキン タルタルソース添え 茄子とピーマンのそぼろカレー炒め 刻み昆布と枝豆の和え物 味噌汁(えのき)	五目おこわ 青森風おでん 生姜味噌添え きんぴら牛蒡 キャベツの梅じそ和え	エネルギー 1595kcal 蛋白質 69.5g 脂質 47.7g 塩分 8.2g
	エネルギー332kcal / 蛋白質11.1g 脂質3.1g / 塩分2.2g	エネルギー686kcal / 蛋白質30.6g 脂質28.0g / 塩分2.4g	エネルギー597kcal / 蛋白質27.8g 脂質16.6g / 塩分3.6g	
14日 (日)	子持ちししゃも ほうれん草の卵とじ もやしと胡瓜のゆかり和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	鰯のピカタ風 トマトソース じゃがいもの洋風煮 冬のごちそうマリネ 牛蒡のポターージュ	牛焼肉と野菜炒め がんものそぼろ煮 春雨の和え物 味噌汁(なめこ)	エネルギー 1587kcal 蛋白質 80.6g 脂質 45.7g 塩分 7.7g
	エネルギー360kcal / 蛋白質15.6g 脂質6.7g / 塩分2.2g	エネルギー611kcal / 蛋白質39.1g 脂質14.0g / 塩分3.1g	エネルギー616kcal / 蛋白質25.9g 脂質25.0g / 塩分2.4g	
15日 (月)	絹厚揚げのおろし煮 糸こんにゃくの煮物 胡瓜のしそ昆布和え 梅干し 味噌汁(油揚げ)	牡蠣味噌ラーメン ミニ肉まん 小豆パンナコッタ カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	鱈のフリット ハニーマスタードソース 南瓜とほうれん草のクリーム煮 人参とカニカマの胡麻サラダ コンソメスープ	エネルギー 1803kcal 蛋白質 76.8g 脂質 49.9g 塩分 10.1g
	エネルギー390kcal / 蛋白質12.0g 脂質8.9g / 塩分2.0g	エネルギー714kcal / 蛋白質32.4g 脂質16.8g / 塩分5.8g	エネルギー699kcal / 蛋白質32.4g 脂質24.2g / 塩分2.3g	
16日 (火)	湯豆腐 大和芋とろろがけ ぜんまいの煮物 人参と三つ葉のポン酢和え 梅干し 味噌汁(キャベツ)	★【誕生日祝い膳】★ 赤飯 金目鯛の塩麹焼き だし巻き卵添え 海老羊の海老柚子あんかけ 小松菜の更紗和え 赤だし味噌汁(なめこ)	和風チキンカツ おろしポン酢添え 白菜と豆腐の卵とじ 若布と竹輪の辛子和え 味噌汁(玉葱)	エネルギー 1595kcal 蛋白質 94.8g 脂質 40.4g 塩分 8.3g
	エネルギー394kcal / 蛋白質14.2g 脂質3.7g / 塩分1.7g	エネルギー616kcal / 蛋白質38.0g 脂質17.1g / 塩分2.9g	エネルギー585kcal / 蛋白質42.6g 脂質17.6g / 塩分3.7g	
17日 (水)	ひじき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(大根)	胚芽ロールとコッペパン 帆立と冬キャベツのグラタン ミモザサラダ ピーチゼリー ドリンクサーベイス	北海道産 鮭の開き干し 大根おろし添え 牛蒡と鶏肉の甘辛煮 長いもの味噌おかか和え 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 1663kcal 蛋白質 82.5g 脂質 49.1g 塩分 9.1g
	エネルギー481kcal / 蛋白質14.5g 脂質14.0g / 塩分2.8g	エネルギー612kcal / 蛋白質29.8g 脂質19.4g / 塩分2.7g	エネルギー570kcal / 蛋白質38.2g 脂質15.7g / 塩分3.6g	
18日 (木)	しそ巻きと浮きはんぺん 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(オクラ)	秋刀魚の二色鳴門揚げ 白菜とベーコンの黒胡椒煮 はちみつバター大学芋 長葱と押し麦のスープ	★【初空月和膳 1,980円】★ 《通常食》 鱈の幽庵焼き 粟麩田楽添え ふろふき大根 柚子あんかけ 春菊としめじのクミ味噌和え 赤だし味噌汁(浅剋)	エネルギー 1574kcal/ 1642kcal 蛋白質 59.1g/73.5g 脂質 43.4g/44.4g 塩分 8.8g/8.9g
	エネルギー368kcal / 蛋白質12.5g 脂質3.7g / 塩分3.6g	エネルギー693kcal / 蛋白質19.0g 脂質27.9g / 塩分2.6g	エネルギー513kcal / 蛋白質27.6g 脂質11.8g / 塩分2.6g	《特別食 1,980円》 旬魚の握り寿司 (鮪赤身・トロ鮪・寒鰯・寒鰯・ 甘海老・帆立・鯛・サーモン) 牡蠣と冬大根の炊き合わせ 春菊としめじのクミ味噌和え 赤だし味噌汁(浅剋)
19日 (金)	鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物 胡瓜と人参のおろし酢和え 梅干し 味噌汁(玉葱)	長崎県名物 ちゃんぽん麺 パンパングー風サラダ マンゴーヨーグルト カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	柔らかヒレカツ 里芋の白煮 大根と海老のサラダ 味噌汁(豆腐)	エネルギー 1726kcal 蛋白質 88.8g 脂質 47.9g 塩分 8.0g
	エネルギー522kcal / 蛋白質20.2g 脂質19.8g / 塩分1.9g	エネルギー628kcal / 蛋白質34.0g 脂質16.0g / 塩分3.0g	エネルギー576kcal / 蛋白質34.6g 脂質12.1g / 塩分3.1g	
20日 (土)	肉団子と厚焼き卵 厚揚げときのこの煮物 キャベツの青じそ和え 梅干し 味噌汁(もやし)	鶏肉の竜田揚げ 大根と竹輪の煮浸し もずく酢 味噌汁(白菜)	★【二十四節気 大寒献立】★ 寒鰯のカルパッチョ さつまいも入りラタトゥイユ 冬人参とみかんのマリネ オニオンスープ	エネルギー 1729kcal 蛋白質 70.9g 脂質 58.0g 塩分 8.7g
	エネルギー441kcal / 蛋白質15.6g 脂質10.7g / 塩分2.3g	エネルギー661kcal / 蛋白質27.8g 脂質27.2g / 塩分2.3g	エネルギー627kcal / 蛋白質27.5g 脂質20.7g / 塩分4.1g	

* 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。