

7 月 予 定 献 立 表

令和6年7月21日～令和6年7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 (日)	三角揚げのおでん風 高野豆腐の煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(えのき・白菜) エネルギー435kcal / 蛋白質14.2g 脂質11.3g / 塩分2.4g	カニクリームコロッケと 北海道じゃがいもコロッケ 大根と干し海老の煮物 味噌汁(もやし・玉葱) エネルギー594kcal / 蛋白質13.5g 脂質20.0g / 塩分2.1g	豚肉の照りだし炒め 黒胡椒風味 小松菜と竹輪の煮物 長いもの白だし生姜和え 味噌汁(なめこ・厚揚げ) エネルギー526kcal / 蛋白質24.3g 脂質17.1g / 塩分2.0g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 52.0g 脂質 49.0g 塩分 6.5g
22日 (月)	赤魚の生姜醤油焼き 厚揚げと野菜の煮物 若布と胡瓜の酢の物 梅干し 味噌汁(大根・油揚げ) エネルギー434kcal / 蛋白質21.3g 脂質8.6g / 塩分1.9g	肉味噌うどん ジャージャー麺風 温泉卵添え 海藻サラダ 切り干し大根とほうれん草のナムル エネルギー574kcal / 蛋白質27.1g 脂質19.8g / 塩分3.2g	★【二十四節気 大暑献立】★ 海老と鯛と夏野菜の天麩羅 ネバトロ冷奴 ゴーヤとしめじの胡麻酢和え 味噌汁(キャベツ・えのき) エネルギー612kcal / 蛋白質32.0g 脂質21.0g / 塩分2.1g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 80.4g 脂質 49.4g 塩分 7.2g
23日 (火)	鮭の角煮と浮きはんぺん 白菜ときこの煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(厚揚げ・玉葱) エネルギー355kcal / 蛋白質14.9g 脂質3.2g / 塩分2.2g	鶏肉の焼き物 彩りあられ野菜ダレ 里芋の白味噌煮 ブロッコリーの柚子胡椒和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) エネルギー651kcal / 蛋白質30.5g 脂質23.0g / 塩分2.7g	鮎の甘露煮 豆腐と葱の鶏そぼろ炒め 大根の辛子味噌和え 清まし汁(そうめん・赤板) エネルギー538kcal / 蛋白質28.7g 脂質13.0g / 塩分2.8g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 74.1g 脂質 39.2g 塩分 7.4g
24日 (水)	冷奴 肉味噌かけ ひじきの煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(玉葱・キャベツ) エネルギー429kcal / 蛋白質16.6g 脂質8.6g / 塩分2.6g	ミックスサンドイッチと ハチミツレモンフレンチトースト 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808kcal / 蛋白質28.9g 脂質28.3g / 塩分3.3g	★【土用の丑の日 重労働 1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 目鯛の煮付け うな重 卵豆腐 卵豆腐 ほうれん草とえのきの おかかポン酢和え 清まし汁(とろろ昆布・麩) 清まし汁(とろろ昆布・麩) エネルギー514kcal / 蛋白質32.7g 脂質10.6g / 塩分2.5g	エネルギー 1751kcal/ 1985kcal 蛋白質 78.2g/89.0g 脂質 47.5g/69.8g 塩分 8.4g/9.6g
25日 (木)	温泉卵 海苔と天かすのせ 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(牛蒡・しめじ) エネルギー473kcal / 蛋白質19.1g 脂質10.8g / 塩分2.1g	カジキマグロの黄金味噌焼き 豆腐田楽添え きくらげの五目煮 もずく酢 味噌汁(厚揚げ・長葱) エネルギー609kcal / 蛋白質36.5g 脂質16.1g / 塩分2.7g	夏野菜とパイナップルの酢豚 ニラ卵もやしのオイスター炒め 白菜の中華スープ エネルギー649kcal / 蛋白質21.4g 脂質21.6g / 塩分3.1g	エネルギー 1731kcal 蛋白質 77.0g 脂質 48.5g 塩分 7.9g
26日 (金)	鱈の塩焼き 卵の花の白味噌煮 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450kcal / 蛋白質23.0g 脂質9.5g / 塩分2.2g	★【夏冷え対策メニュー】★ ほうとう風きしめん 大根と梅のさっぱり煮 ミニ今川焼き カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー549kcal / 蛋白質22.8g 脂質8.2g / 塩分3.2g	サーモンの粕漬焼き なます添え 白菜と厚揚げの生姜煮 青海苔とろろ 味噌汁(玉葱・油揚げ) エネルギー576kcal / 蛋白質28.4g 脂質16.5g / 塩分3.2g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 74.2g 脂質 34.2g 塩分 7.4g
27日 (土)	玉葱天のオープン焼き 炒り豆腐 野沢菜大根おろし 梅干し 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー372kcal / 蛋白質13.3g 脂質5.7g / 塩分2.1g	鯖の生姜煮 茄子と長葱の味噌炒め なめこオクラの土佐酢和え 味噌汁(大根・小松菜) エネルギー736kcal / 蛋白質28.0g 脂質34.2g / 塩分2.7g	浜松餃子 春雨と彩りピーマンの炒め煮 めかぶと長いもの和え物 味噌汁(牛蒡・人参) エネルギー556kcal / 蛋白質15.2g 脂質14.4g / 塩分3.5g	エネルギー 1664kcal 蛋白質 56.5g 脂質 54.3g 塩分 8.3g
28日 (日)	鰯の照り焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(蓮根・長葱) エネルギー376kcal / 蛋白質21.4g 脂質3.7g / 塩分2.1g	プレーンオムレツ キーマカレーソース じゃがいものバーベキューソース煮込み コンソメスープ エネルギー617kcal / 蛋白質26.9g 脂質23.5g / 塩分2.8g	鯖と海老と夏野菜の揚げだし 蓮根のポン酢炒め 胡瓜と山菜のわさび和え 味噌汁(生海苔・えのき) エネルギー543kcal / 蛋白質21.4g 脂質17.5g / 塩分2.8g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 69.7g 脂質 44.7g 塩分 7.7g
29日 (月)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 干びょうの煮物 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(なめこ・厚揚げ) エネルギー422kcal / 蛋白質17.8g 脂質7.5g / 塩分2.0g	冷やし味噌とろろそば 稲荷寿司 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー603kcal / 蛋白質23.1g 脂質10.7g / 塩分3.5g	★【国産サーロインステーキ1,980円】★ 《通常食》 《特別食 1,980円》 白身魚のソテー 国産サーロインステーキ 梅わさびおろしソース 梅わさびおろしソース トマトとチーズのサラダ トマトとチーズのサラダ なめらかマンゴー なめらかマンゴー ミルクプリン ミルクプリン コーンクリームスープ コーンクリームスープ エネルギー792kcal / 蛋白質34.2g 脂質29.2g / 塩分3.8g	エネルギー 1817kcal/ 1893kcal 蛋白質 75.1g/70.4g 脂質 47.4g/59.4g 塩分 9.3g/9.3g
30日 (火)	板わさと厚焼き卵 さつまいものレモン煮 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(豆腐・大根) エネルギー459kcal / 蛋白質14.9g 脂質5.4g / 塩分2.8g	中華五目あんかけ揚げ豆腐 冬瓜と鶏肉の中華煮 青梗菜の中華スープ エネルギー498kcal / 蛋白質19.4g 脂質15.2g / 塩分3.0g	黒ムツの照り焼き 寒天寄せ添え 玉葱と牛蒡の味噌卵とじ インゲンとしめじのお浸し 赤だし味噌汁(茄子・小松菜) エネルギー550kcal / 蛋白質26.1g 脂質16.8g / 塩分2.9g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 62.4g 脂質 37.4g 塩分 8.6g
31日 (水)	冷奴 青さ海苔としらすのせ 切り干し大根の煮物 長いものわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(白菜・しめじ) エネルギー369kcal / 蛋白質14.8g 脂質5.9g / 塩分1.6g	大麦ロールとミニフランスパン チキンのローマ風煮込み (チキンとパプリカのトマト煮込み) ニス風サラダ (ツナとじゃがいもとインゲンのサラダ) ドリンクサービス エネルギー646kcal / 蛋白質35.1g 脂質28.7g / 塩分2.5g	鯉とサーモンのお造り 肉じゃが 三つ葉ともやしの胡麻塩昆布和え 味噌汁(オクラ・なめこ) エネルギー488kcal / 蛋白質31.5g 脂質9.3g / 塩分1.6g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 81.4g 脂質 43.9g 塩分 5.7g

* 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」「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ロリーが不足するため、牛乳を購入して飲んでいただくことをお勧めします。