

11月予定献立表

令和5年11月21日～令和5年11月30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)	湯豆腐 もろみ醤油おろしダレ 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(玉葱)	☆【誕生日祝い膳】☆ 晩秋吹き寄せ散らし寿司 炊き合わせ ほうれん草とえのきの柚子浸し 赤だし味噌汁(豆腐)	カニ玉 甘酢あんかけ 青梗菜と厚揚げのオイスター炒め 長いものニラダレ和え 若布スープ	エネルギー 1548kcal 蛋白質 75.8g 脂質 41.4g 塩分 8.5g
	エネルギー395kcal / 蛋白質15.2g 脂質4.6g / 塩分2.4g	エネルギー581kcal / 蛋白質33.1g 脂質16.3g / 塩分2.6g	エネルギー572kcal / 蛋白質27.5g 脂質20.5g / 塩分3.5g	
22日 (水)	三角揚げの生姜風味煮 大根の煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布)	ミックスサンドイッチと りんごとクリームチーズの クロワッサンサンド カラフルサラダ チョコレートババロア ドリンクサービス	☆【二十四節気 小雪献立】☆ 牡蠣の釜めし風井 温奴 カニカマときのこのべっこうあんかけ 秋じゃがと葱の酢味噌和え 味噌汁(白菜)	エネルギー 1731kcal 蛋白質 61.9g 脂質 54.1g 塩分 8.3g
	エネルギー405kcal / 蛋白質11.0g 脂質9.3g / 塩分2.4g	エネルギー832kcal / 蛋白質27.4g 脂質35.3g / 塩分3.1g	エネルギー494kcal / 蛋白質23.5g 脂質9.5g / 塩分2.8g	
23日 (木)	鯖の塩焼き 白菜とさつま揚げの煮物 もやしの辛子和え 梅干し 味噌汁(巻き麩)	温か山菜ととろろそば 牛蒡と筍の山椒そぼろ煮 栗入りぜんざい カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	ハンバーグ 和風きのこソース りんごとレーズンのマカロニサラダ ミルクプリン ぶどうジュレがけ さつまいものミネストローネ	エネルギー 1953kcal 蛋白質 75.0g 脂質 49.2g 塩分 10.5g
	エネルギー487kcal / 蛋白質18.6g 脂質18.1g / 塩分2.3g	エネルギー586kcal / 蛋白質24.3g 脂質4.7g / 塩分4.3g	エネルギー880kcal / 蛋白質32.1g 脂質26.4g / 塩分3.9g	
24日 (金)	鮪の角煮と浮きはんぺん 炒り豆腐 長いものわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(オクラ)	☆【和食の日献立】☆ たっぷりきのこの手作りつくね 秋茄子の味噌しぎ 紫玉葱とひじきと貝割れの土佐酢和え 味噌汁(ほうれん草)	☆【和食の日献立】☆ 鮪・海老芋・大根の揚げだし 西京味噌仕立て 蓮根とさつまいもの甘辛煮 春菊と蒸し鶏の一味塩昆布和え かき玉清まし汁	エネルギー 1722kcal 蛋白質 87.4g 脂質 52.8g 塩分 8.3g
	エネルギー384kcal / 蛋白質18.1g 脂質4.5g / 塩分2.6g	エネルギー692kcal / 蛋白質37.4g 脂質24.5g / 塩分3.2g	エネルギー646kcal / 蛋白質31.9g 脂質23.8g / 塩分2.5g	
25日 (土)	赤魚の生姜醤油焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し 胡瓜もみ 梅干し 味噌汁(大根)	ビーフカレー ツナとコーンのサラダ 黄桃ヨーグルト	鮪とサーモンとイカのお造り 大豆と根菜の煮物 えのきとめかぶの酢醤油和え 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 1508kcal 蛋白質 77.2g 脂質 31.4g 塩分 7.4g
	エネルギー406kcal / 蛋白質21.2g 脂質6.6g / 塩分2.0g	エネルギー626kcal / 蛋白質24.9g 脂質14.8g / 塩分3.4g	エネルギー476kcal / 蛋白質31.1g 脂質10.0g / 塩分2.0g	
26日 (日)	板わさと厚焼き卵 厚揚げと野菜の煮物 ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(じゃがいも)	鰯のバター照り焼き もやしのナムル添え キャベツと豚肉の味噌煮 こんにやくと人参の白和え 清まし汁(浮きはんぺん)	チキン南蛮 和漬物タルタルソース添え 大根とツナの煮物 春雨の酢の物 味噌汁(小松菜)	エネルギー 1721kcal 蛋白質 80.9g 脂質 52.2g 塩分 7.4g
	エネルギー458kcal / 蛋白質17.9g 脂質8.1g / 塩分2.8g	エネルギー503kcal / 蛋白質31.0g 脂質11.4g / 塩分2.7g	エネルギー760kcal / 蛋白質32.0g 脂質32.7g / 塩分1.9g	
27日 (月)	南瓜豆腐 野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 梅干し 味噌汁(もやし)	秋の豚汁うどん ブロッコリーと海老のサラダ 牛乳寒天 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。	海老と鱈と野菜の天麩羅 牛肉じゃが オクラと海苔の甘酢和え 赤だし味噌汁(厚揚げ)	エネルギー 1683kcal 蛋白質 68.1g 脂質 47.3g 塩分 8.4g
	エネルギー454kcal / 蛋白質15.2g 脂質10.4g / 塩分3.0g	エネルギー647kcal / 蛋白質29.6g 脂質18.4g / 塩分3.4g	エネルギー582kcal / 蛋白質23.3g 脂質18.5g / 塩分2.0g	
28日 (火)	湯豆腐 七味とろろ昆布のせ 干びょうの煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(ほうれん草)	北海道十勝名物 豚丼 もずくとニラの卵とじ たたき長いも胡瓜 味噌汁(大根)	秋刀魚の塩焼き 大根おろし添え 筑前煮 ほうれん草のピーナッツバター和え 味噌汁(そうめん)	エネルギー 1603kcal 蛋白質 65.3g 脂質 56.1g 塩分 7.2g
	エネルギー350kcal / 蛋白質13.6g 脂質4.2g / 塩分1.7g	エネルギー673kcal / 蛋白質27.7g 脂質27.6g / 塩分3.1g	エネルギー580kcal / 蛋白質24.0g 脂質24.3g / 塩分2.4g	
29日 (水)	子持ちししゃも 卵の花の白味噌煮 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(白菜)	バターロールと麦焦がしパン 秋じゃがとチキンのクリームシチュー 海藻サラダ パイナップルゼリー ドリンクサービス	☆【和牛のすき焼きいろり鍋 1,980円】☆ 《通常食》 鯖の煮付け 冬瓜の煮物 ほうれん草とえのきの 梅じそ和え 味噌汁(なめこ) 《特別食 1,980円》 和牛すき焼きいろり鍋 鮪の山かけ ほうれん草とえのきの 梅じそ和え 味噌汁(なめこ)	エネルギー 1577kcal/ 1818kcal 蛋白質 74.0g/100.8g 脂質 45.5g/57.5g 塩分 8.2g/8.0g
	エネルギー388kcal / 蛋白質13.8g 脂質6.7g / 塩分2.2g	エネルギー708kcal / 蛋白質33.7g 脂質28.7g / 塩分3.3g	エネルギー481kcal / 蛋白質26.5g 脂質10.1g / 塩分2.7g	エネルギー722kcal / 蛋白質53.3g 脂質22.1g / 塩分2.5g
30日 (木)	黒はんぺんと大根のおでん ひじきの煮物 オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(油揚げ)	秋鮭の西京粕漬け焼き 柚子なます添え 南瓜と豚肉の旨煮 小松菜の更紗和え 清まし汁(生海苔)	五目炊き込みご飯 海老と帆立の海鮮茶碗蒸し 里芋の煮っころがし ブロッコリーと竹輪の辛子マヨ和え	エネルギー 1599kcal 蛋白質 78.2g 脂質 43.9g 塩分 7.2g
	エネルギー441kcal / 蛋白質19.6g 脂質11.2g / 塩分2.8g	エネルギー620kcal / 蛋白質27.2g 脂質19.3g / 塩分1.7g	エネルギー538kcal / 蛋白質31.4g 脂質13.4g / 塩分2.7g	

* 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。