

# 11月予定献立表

令和6年11月1日～令和6年11月10日

米の産地 茨城県(6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
1日 (金)	鱈の幽庵焼き 五目大豆 人参とほうれん草の胡麻和え 梅干し 味噌汁(玉葱・白菜) エネルギー374kcal / 蛋白質20.2g 脂質3.4g / 塩分2.0g	★【五感で食べよう】★ 鶏と野菜の天麩羅 大学芋風煮 長いもとオクラの梅和え 具沢山汁 エネルギー564kcal / 蛋白質23.4g 脂質13.1g / 塩分2.3g	赤飯 秋鮭ときのこの焼き浸し 卵もやしの照りタレ炒め 味噌汁(キャベツ・厚揚げ) エネルギー644kcal / 蛋白質30.7g 脂質18.0g / 塩分3.0g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 74.3g 脂質 34.5g 塩分 7.3g
	豆腐ハンバーグの照り焼き ほうれん草とえのきの煮浸し カリフラワーの柚子和え 梅干し 味噌汁(大根・牛蒡) エネルギー396kcal / 蛋白質14.7g 脂質4.9g / 塩分2.5g	鱈の干物 大根おろし添え ひじきと大豆の煮物 インゲンの胡麻マヨ和え 味噌汁(ほうれん草・玉葱) エネルギー463kcal / 蛋白質26.5g 脂質11.9g / 塩分2.6g	やわらか三元豚の酢豚 白菜と春雨のオイスターソース煮 若布の中華スープ エネルギー602kcal / 蛋白質18.9g 脂質16.9g / 塩分3.3g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 60.1g 脂質 33.7g 塩分 8.4g
3日 (日)	子持ちししゃも 卵の花の煮物 キャベツのおかかポン酢和え 梅干し 味噌汁(えのき・白菜) エネルギー367kcal / 蛋白質14.4g 脂質6.9g / 塩分2.1g	チキンソテー アラビアーソース (唐辛子とにんにくのトマトソース) じゃがいもとブロッコリーのオープン焼き コーンと卵のコンソメスープ エネルギー687kcal / 蛋白質31.9g 脂質29.3g / 塩分2.1g	牡蠣とつくねの塩レモン鍋風 きのこ湯揚げの甘辛卵とじ 味噌とろろ エネルギー448kcal / 蛋白質20.5g 脂質9.1g / 塩分1.7g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 66.8g 脂質 45.3g 塩分 5.9g
	野菜天の生姜風味煮 白滝ときくらげの炒め煮 もやしと人参の甘酢和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・大根) エネルギー381kcal / 蛋白質11.7g 脂質6.6g / 塩分2.3g	浅蛸と青さ海苔の温かうどん 味噌バター肉じゃが カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー553kcal / 蛋白質23.0g 脂質13.5g / 塩分5.5g	★【うな重御膳 1,980円】★ 《通常食》 サーモンの照り焼き なます添え 卵豆腐 ほうれん草の柚子浸し 清まし汁(とろろ昆布・麩) エネルギー514kcal 蛋白質27.3g 脂質14.3g / 塩分2.0g	《特別食 1,980円》 うな重 卵豆腐 ほうれん草の柚子浸し 肝吸い エネルギー744kcal 蛋白質43.9g 脂質33.3g / 塩分3.5g
5日 (火)	湯豆腐 きのこあんかけ 大根の炒め煮 アミ海老の佃煮 梅干し 味噌汁(白菜・玉葱) エネルギー368kcal / 蛋白質14.4g 脂質5.5g / 塩分1.7g	紅葉散らし寿司 秋茄子のすき焼き風煮 秋の果実の寒天寄せ 赤だし味噌汁(生海苔・豆腐) エネルギー684kcal / 蛋白質32.3g 脂質14.4g / 塩分3.2g	気仙沼産 鮎カツ わさびタルタルソース添え がんもの煮物 大根の梅じそ甘酢和え 味噌汁(えのき・ほうれん草) エネルギー638kcal / 蛋白質22.4g 脂質23.2g / 塩分2.8g	エネルギー 1690kcal 蛋白質 69.1g 脂質 43.1g 塩分 7.7g
	温泉卵 和風だしがけ ずいきの煮物 胡瓜ともやしの生姜和え 梅干し 味噌汁(豆腐・えのき) エネルギー415kcal / 蛋白質16.6g 脂質10.3g / 塩分1.9g	白身フライサンドと さつまいもクリームチーズトースト グリーンサラダ 豆乳プリン ココアソース ドリンクサービス エネルギー940kcal / 蛋白質30.2g 脂質43.4g / 塩分2.6g	石川県金沢名物 鶏肉と生麩の治部煮 きんぴら牛蒡 めかぶの土佐酢和え エネルギー595kcal / 蛋白質25.6g 脂質17.6g / 塩分1.2g	エネルギー 1950kcal 蛋白質 72.4g 脂質 71.3g 塩分 5.7g
7日 (木)	絹厚揚げのおろし煮 糸昆布の煮物 インゲンのおかか和え 梅干し 味噌汁(里芋・長葱) エネルギー399kcal / 蛋白質11.7g 脂質7.4g / 塩分2.2g	海老と帆立のチリソースがけ ニラと竹輪の中華炒め かき玉中華スープ エネルギー454kcal / 蛋白質24.6g 脂質10.3g / 塩分2.5g	★【二十四節気 立冬献立】★ 秋鮭の西京味噌包み焼き さつまいもとリンゴのレーズン煮 焼き茄子の辛子醤油和え 味噌汁(椎茸・大根) エネルギー629kcal / 蛋白質27.1g 脂質17.0g / 塩分2.7g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 63.4g 脂質 34.7g 塩分 7.4g
	鯖の塩焼き 冬瓜の煮物 なめたけ大根おろし 梅干し 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネルギー505kcal / 蛋白質18.8g 脂質19.6g / 塩分2.0g	温か山菜とろろそば 鶏肉と卵の親子煮 黒胡椒風味 カロリー、塩分は汁を全て含めた数値です。 エネルギー452kcal / 蛋白質20.5g 脂質4.6g / 塩分4.1g	牛肉のしぐれ煮 高野豆腐の五目煮 長いもと胡瓜の磯和え 味噌汁(オクラ・えのき) エネルギー490kcal / 蛋白質27.3g 脂質9.9g / 塩分2.2g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 66.6g 脂質 34.1g 塩分 8.3g
9日 (土)	湯豆腐 坦々胡麻ダレ 里芋の煮物 ほうれん草の海苔佃和え 梅干し 味噌汁(もやし・大根) エネルギー420kcal / 蛋白質16.4g 脂質9.3g / 塩分2.4g	赤じそパン粉のチキンカツ スパゲティサラダ 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草) エネルギー706kcal / 蛋白質28.7g 脂質28.8g / 塩分1.8g	秋鯖の塩焼き 大根おろし添え 牛蒡とこんにゃくのおかか味噌煮 えのきと胡瓜の酢の物 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー463kcal / 蛋白質25.6g 脂質10.0g / 塩分2.4g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 70.7g 脂質 48.1g 塩分 6.6g
	肉団子のおでん風 高野豆腐の卵とじ オニオンライス 梅干し 味噌汁(牛蒡・キャベツ) エネルギー430kcal / 蛋白質16.7g 脂質8.1g / 塩分2.4g	子持ち鰯の煮付け 蓮根の五目サラダ ほうれん草のおろしポン酢和え 味噌汁(そうめん・えのき) エネルギー507kcal / 蛋白質27.5g 脂質11.0g / 塩分2.8g	夢山びこボークのグリル 柑橘ソース 絞豆腐とオクラの胡麻味噌和え 白菜と卵のコンソメスープ エネルギー559kcal / 蛋白質34.9g 脂質18.6g / 塩分1.8g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 79.1g 脂質 37.7g 塩分 7.0g

\* 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。