

9 月 予 定 献 立 表

令和6年9月21日～令和6年9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 (土)	鶏レバーのしぐれ煮と浮きはんぺん 高野豆腐の煮物 キャベツのなめたけ和え 梅干し 味噌汁(しめじ・大根) エネルギー376kcal / 蛋白質18.1g 脂質4.5g / 塩分2.7g	枝豆とコーンのつくね風 糸昆布と筍の煮物 こんにやくと人参の白和え 味噌汁(そうめん・赤板) エネルギー642kcal / 蛋白質28.9g 脂質21.2g / 塩分3.3g	五目炊き込みご飯 海老と帆立の海鮮茶碗蒸し 茄子と春雨の麻婆煮 豆腐のおかか昆布和え エネルギー543kcal / 蛋白質29.6g 脂質14.9g / 塩分2.5g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 76.6g 脂質 40.6g 塩分 8.5g
22日 (日)	湯豆腐 山椒ダレ 彩り野菜の卵とじ オクラのお浸し 梅干し 味噌汁(えのき・牛蒡) エネルギー384kcal / 蛋白質15.2g 脂質5.6g / 塩分2.0g	牛肉ときのこのハヤシライス 海藻とコーンのサラダ 福神漬けとらっきょう漬け 梅干し 味噌汁(えのき・牛蒡) エネルギー558kcal / 蛋白質19.9g 脂質12.7g / 塩分2.0g	★【二十四節気 秋分献立】★ 秋刀魚の塩焼き 大根おろし添え 里芋の煮っころがし おはぎ 味噌汁(キャベツ・玉葱) エネルギー779kcal / 蛋白質27.0g 脂質23.5g / 塩分1.8g	エネルギー 1721kcal 蛋白質 62.1g 脂質 41.8g 塩分 5.8g
23日 (月)	赤魚の生姜醤油焼き 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(豆腐・大根) エネルギー388kcal / 蛋白質20.9g 脂質5.6g / 塩分2.1g	台湾風焼きそば 豆乳花(台湾風豆乳プリン) 鶏肉の磯辺揚げ 白菜とさつま揚げの煮物 味噌汁(オクラ・えのき) エネルギー568kcal / 蛋白質22.5g 脂質17.8g / 塩分2.7g	豚肉のしゃぶしゃぶ 焙煎胡麻ダレ 高野豆腐の胡麻味噌煮 長いもと胡瓜の柚子胡椒和え 味噌汁(牛蒡・白菜) エネルギー560kcal / 蛋白質25.6g 脂質18.8g / 塩分2.8g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 69.0g 脂質 42.2g 塩分 7.6g
24日 (火)	三角揚げのおでん風 炒り豆腐 人参の塩昆布和え 梅干し 味噌汁(玉葱・白菜) エネルギー439kcal / 蛋白質14.2g 脂質11.0g / 塩分2.5g	鶏肉の磯辺揚げ 白菜とさつま揚げの煮物 味噌汁(オクラ・えのき) エネルギー567kcal / 蛋白質38.1g 脂質16.3g / 塩分2.1g	カジキマグロの照り焼き 大根のあちら漬け添え ひじきの信田煮 焼き茄子の辛子味噌和え 味噌汁(ほうれん草・玉葱) エネルギー498kcal / 蛋白質28.4g 脂質10.6g / 塩分2.6g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 80.7g 脂質 37.9g 塩分 7.2g
25日 (水)	鯉の塩焼き 卵の花の白味噌煮 若布と胡瓜の酢の物 梅干し 味噌汁(キャベツ・大根) エネルギー417kcal / 蛋白質20.2g 脂質6.7g / 塩分2.2g	揚げたてカレーパンと 焼きたてアップルパイ ミモザサラダ ぶどうゼリー ドリンクサーベイス エネルギー716kcal / 蛋白質18.5g 脂質38.0g / 塩分1.9g	島根県松江風 あご(飛び魚)だしおでん きんぴら牛蒡 オクラとろろ エネルギー634kcal / 蛋白質19.8g 脂質19.1g / 塩分4.1g	エネルギー 1667kcal 蛋白質 58.5g 脂質 63.8g 塩分 8.2g
26日 (木)	玉葱天のオープン焼き 干びょうの煮物 ブロッコリーの金山寺味噌和え 梅干し 味噌汁(牛蒡・大根) エネルギー359kcal / 蛋白質11.2g 脂質3.2g / 塩分2.1g	鯛の蒲焼き なます添え がんもと野菜の煮物 春雨の土佐酢和え 赤だし味噌汁(生海苔・花麩) エネルギー703kcal / 蛋白質40.8g 脂質25.5g / 塩分1.9g	ハワイ風海鮮丼 温泉卵添え (サーモンとアボカドのボキ丼) 南瓜のはちみつチーズ和え コンソメ卵スープ エネルギー767kcal / 蛋白質33.8g 脂質30.8g / 塩分1.6g	エネルギー 1829kcal 蛋白質 85.8g 脂質 59.5g 塩分 5.6g
27日 (金)	豆腐ハンバーグの生姜風味煮 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(白菜・しめじ) エネルギー404kcal / 蛋白質15.2g 脂質6.7g / 塩分2.0g	鶏肉とマッシュポテのハーブソテー ツイストマカロニサラダ ミネストローネ エネルギー802kcal / 蛋白質33.7g 脂質32.1g / 塩分1.8g	天ざるうどん 海老と鱈と野菜の天麩羅 甘酒ようかん エネルギー455kcal / 蛋白質17.8g 脂質11.4g / 塩分2.9g	エネルギー 1661kcal 蛋白質 66.7g 脂質 50.2g 塩分 6.9g
28日 (土)	湯豆腐 葱あんかけ じゃがいもとツナの煮物 胡瓜のわさび漬け和え 梅干し 味噌汁(里芋・大根) エネルギー392kcal / 蛋白質14.8g 脂質4.4g / 塩分2.0g	彩り秋野菜の麻婆仕立て 大根と干し海老の中華煮 若布とえのきのナムル 青梗菜の中華スープ エネルギー580kcal / 蛋白質16.9g 脂質22.7g / 塩分3.2g	銀ひらすの西京焼き 寒天寄せ添え ずいきときのこの煮物 蓮根のマスタードマリネ 赤だし味噌汁(豆腐・若布) エネルギー511kcal / 蛋白質28.8g 脂質10.6g / 塩分2.7g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 60.5g 脂質 37.7g 塩分 7.9g
29日 (日)	温泉卵 海苔と天かすのせ 厚揚げと野菜の煮物 インゲンの生姜和え 梅干し 味噌汁(大根・人参) エネルギー460kcal / 蛋白質17.4g 脂質13.3g / 塩分2.0g	★【秋を食べてよう】★ 北海道名物 秋鮭のちゃんちゃん焼き 茄子とピーマンの煮浸し 若布と茗荷の酢の物 味噌汁(さつまいも・玉葱) エネルギー633kcal / 蛋白質27.2g 脂質20.3g / 塩分3.1g	★【牛ほほ肉と秋野菜の赤ワイン煮込み 1,980円】★ 《通常食》 白身魚のソテー グリーンサラダ 南瓜とリンゴの ヨーグルトマリネ コンソメスープ 《特別食 1,980円》 牛ほほ肉と秋野菜の 赤ワイン煮込み グリーンサラダ 南瓜とリンゴの ヨーグルトマリネ ティラミス エネルギー575kcal / 蛋白質27.2g 脂質12.1g / 塩分2.5g エネルギー678kcal / 蛋白質29.7g 脂質19.5g / 塩分1.0g	エネルギー 1668kcal/ 1771kcal 蛋白質 71.8g/74.3g 脂質 45.7g/53.1g 塩分 7.6g/6.1g
30日 (月)	鯉の照り焼き ひじきの煮物 カリフラワーとコーンの胡麻和え 梅干し 味噌汁(厚揚げ・玉葱) エネルギー408kcal / 蛋白質22.2g 脂質6.6g / 塩分1.8g	豚肉のしぐれ煮と大和いもとろろのせ 冷やしぶっかけうどん かまぼことインゲンの卵とじ エネルギー529kcal / 蛋白質21.7g 脂質13.8g / 塩分3.6g	白身魚のフライ カレールソース添え 白菜と白滝の煮物 大根と三つ葉のレモン和え 味噌汁(じゃがいも・小松菜) エネルギー760kcal / 蛋白質33.8g 脂質32.3g / 塩分1.8g	エネルギー 1697kcal 蛋白質 77.7g 脂質 52.7g 塩分 7.2g

* 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。