



※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

日付	献立名	主な食材	栄養価	
1日 (水)	♥焼き鳥丼 麩のすまし汁 ♥ふろふき大根 エクレア	米・鶏肉・長葱・のり・紅生姜 麩・ほうれん草 大根・きぬさや エクレア	E: 565kcal P: 24.4g F: 11.8g Na: 2.4g	
2日 (木)	♥ハンバーガー 小松菜のスープ ♥かぼちゃサラダ 洋梨	バンズパン・ハンバーグ・レタス・じゃが芋 小松菜・長葱・人参 かぼちゃ・胡瓜・ハム 洋梨缶	E: 613kcal P: 16.9g F: 27.6g Na: 3.0g	
3日 (金)	ごはん 白菜の味噌汁 ♥豚バラとキャベツの塩だれ炒め ♥ほうれん草の桜海老和え ピーチゼリー	米 白菜・水菜 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・しめじ ほうれん草・干し桜海老・人参 ピーチ・寒天・白桃缶	E: 672kcal P: 22.3g F: 21.7g Na: 2.6g	
6日 (月)	ごはん 里芋の味噌汁 ♥ガリバタ醤油チキン マカロニサラダ りんご	米 里芋・玉葱 鶏肉・キャベツ・人参 マカロニ・ハム・胡瓜・玉葱 りんご	E: 613kcal P: 25.6g F: 13.2g Na: 2.7g	
★セレクト★ 7日 (火)	ごはん 春雨の中華スープ 麻婆豆腐 バンバンジー 杏仁豆腐 マンゴープリン	米 春雨・オクラ 豆腐・豚ひき肉・長葱・干し椎茸 チキンフレーク・キャベツ・胡瓜 杏仁・ゼラチン・牛乳 マンゴー・ゼラチン・牛乳	E: 688kcal P: 29.1g F: 21.7g Na: 2.2g	
8日 (水)	♥親子丼 ほうれん草のすまし汁 大根のゆかり和え こしあんどうら焼き	米・鶏肉・卵・玉葱・糸みつば ほうれん草・人参 大根・胡瓜 どうら焼き (こしあん)	E: 605kcal P: 27.1g F: 10.5g Na: 1.9g	
9日 (木)	ごはん 油揚げの味噌汁 ♥ぶりときのこのおろしあんかけ ♥鶏ごぼう きなこムース	米 油揚げ・青葱 ぶり・しめじ・えのき・大根・水菜 鶏肉・ごぼう・人参 きなこ・ゼラチン・牛乳	E: 696kcal P: 31.3g F: 19.5g Na: 2.4g	
10日 (金)	♥塩ラーメン 春巻 ナムル パイナップル	ラーメン・焼豚・メンマ・卵・ほうれん草 春巻・いんげん もやし・青梗菜・人参・きくらげ パイナップル	E: 574kcal P: 20.3g F: 17.8g Na: 5.0g	
13日 (月)	ごはん かまぼこのすまし汁 はまちの照り焼き ひじき煮付 いちごフルーチェ	米 かまぼこ・糸みつば はまち・白菜・人参 ひじき・人参・油揚げ・きぬさや フルーチェいちご・牛乳	E: 618kcal P: 24.9g F: 19.1g Na: 2.2g	
★世界の料理 ロシア★ 14日 (火)	パン ポルシチ風煮込み ブロッコリーサラダ マスカットゼリー	黒糖ロール・バターロール・りんごジャム 豚肉・キャベツ・かぶ・人参・玉葱・サワークリーム ブロッコリー・コーン・ハム マスカット・寒天・白桃缶	E: 524kcal P: 18.2g F: 17.1g Na: 2.7g	
		E (エネルギー)	P (タンパク質)	Na (塩分)
基準値		650kcal	22.5g	2.6g
今月の平均値		643kcal	24.3g	2.5g

※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おも しよざい 主な食材	えいようか 栄養価
15日 (水)	ごはん 玉葱の味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ 里芋といかの旨煮 みかん	こめ 米 ワカメ・玉葱 鶏肉・キャベツ・胡瓜・人参 里芋・いか・オクラ みかん缶	E: 709kcal P: 24.5g F: 23.7g Na: 2.3g
16日 (木)	♥塩豚丼 しめじの味噌汁 白菜の柚子風味サラダ バナナ	こめ 米・豚肉・玉葱・長葱・エリンギ・万能葱 しめじ・豆苗 白菜・かにかま・胡瓜・ゆず バナナ	E: 666kcal P: 21.1g F: 24.0g Na: 3.1g
17日 (金)	♥えび天うどん 肉団子 もやしのおかか和え 黄桃	うどん・えび・ワカメ・かまぼこ・長葱 チキンボール・いんげん もやし・人参 黄桃缶	E: 625kcal P: 21.4g F: 16.9g Na: 3.4g
HAPPY BIRTHDAY 20日 (月)	ごはん 椎茸のスープ ★チンジャオロース 肉巻き ヨーグルトババロア	こめ 米 椎茸・青梗菜 豚肉・玉葱・筍・赤ピーマン・ピーマン 肉巻き・ブロッコリー ババロアヨーグルト・牛乳	E: 688kcal P: 24.7g F: 613.0g Na: 25.6g
HAPPY BIRTHDAY 21日 (火)	★クロワッサン&ロールパン ♥クリームシチュー ★かにかまのフリッター オレンジ	クロワッサン・バターロール・あんずジャム 鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・牛乳・グリーンピース かにかま・いんげん オレンジ	E: 644kcal P: 24.0g F: 23.5g Na: 3.6g
★クリスマス★ 22日 (水)	♥オムライス デミグラスソース 白菜のスープ ♥ポテトサラダ 手作りチーズケーキ	こめ 米・鶏肉・玉葱・人参・卵・マッシュルーム 白菜・貝割大根 じゃが芋・胡瓜・ハム クリームチーズ・卵・レモン・ビスケット ホイップクリーム	E: 920kcal P: 22.3g F: 42.3g Na: 2.6g
23日 (木)	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のカレー焼き ほうれん草のお浸し ♥キウイフルーツ	こめ 米 大根・大根の葉 鶏肉・カリフラワー・コーン ほうれん草・白菜・人参 キウイフルーツ	E: 559kcal P: 22.8g F: 14.3g Na: 2.1g
HAPPY BIRTHDAY 24日 (金)	ごはん ★豆腐とわかめの味噌汁 ★鮭の塩焼き いんげんのごま和え ピーチケーキ	こめ 米 豆腐・わかめ 鮭・大根 いんげん・人参 ピーチケーキ	E: 539kcal P: 26.8g F: 10.8g Na: 2.4g
HAPPY BIRTHDAY 27日 (月)	ごはん かぶとベーコンのスープ ♥ハニーマスタードチキン ★焼きバターコーン ★いちごゼリー	こめ 米 かぶ・ベーコン 鶏肉・はちみつ・粒マスタード・サニーレタス 人参・トマト コーン・パセリ いちご・寒天・ホイップクリーム	E: 625kcal P: 23.9g F: 15.7g Na: 1.9g
28日 (火)	♥肉そば コロッケ 青梗菜とツナの和え物 白桃	そば・牛肉・玉葱・糸こんにゃく・万能葱 牛肉コロッケ・いんげん 青梗菜・ツナ・人参 白桃缶	E: 687kcal P: 27.2g F: 21.6g Na: 3.2g

♪世界の料理 ロシア♪
ボルシチは元々ウクライナの料理で、ウクライナがソビエトの一部になったときにロシアにやってきたと言われています。上にサワークリームが乗っているのが特徴です。

◆ぶり◆
ぶりは12月~1月に旬を迎えます。青魚の中でも高い栄養価でたんぱく質も豊富に含まれています。青魚の脂には脳を活性化させ、学習能力も高める働きがあるとされています。