



※★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 しょくざい 主な食材	えいよう かの 栄養価
1日 (火)	ごはん 冬瓜の中華スープ ♥麻婆白菜 エビ焼売 杏仁豆腐	米 冬瓜・青葱 白菜・人参・長葱・にら・椎茸 エビ焼売・ブロッコリー 杏仁・ゼラチン・牛乳・ミカン缶	E: 651kcal P: 22.8g F: 17.8g Na: 2.1g
2日 (水)	ごはん ♥おでん じゃが芋とツナのマヨ炒め ひじきのふりかけ ♥たい焼き	米 大根・ちくわ・がんも・卵・はんぺん・こんにゃく じゃが芋・玉葱・人参・ツナ ひじき・ゴマ ミニたい焼き	E: 669kcal P: 22.7g F: 13.9g Na: 3.6g
★節分★ 3日 (木)	♥炊き込みごはん ♥けんちん汁 いわしの蒲焼き もやしのゆかり和え きなこムース	米・人参・牛蒡・レンコン 大根・小松菜・牛蒡・人参・油揚げ・椎茸・こんにゃく いわし・さつまいも もやし・貝割大根・ゆかり きな粉・ゼラチン・牛乳	E: 652kcal P: 27.2g F: 15.4g Na: 3.1g
4日 (金)	メンチカツバーガー トマトスープ マリネサラダ バナナ	バンズパン・メンチカツ・キャベツ・じゃが芋・青のり トマト・玉葱・粉チーズ ブロッコリー・カリフラワー・黄ピーマン バナナ	E: 628kcal P: 15.5g F: 31.0g Na: 3.2g
7日 (月)	きつねうどん ♥いかとじゃが芋のガリパタ焼 キャベツの柚子醤油和え 黒糖蒸しパン	うどん・油揚げ・かまぼこ・長葱 いか・じゃが芋 キャベツ・人参・黄ピーマン 黒糖蒸しパン	E: 593kcal P: 15.7g F: 16.6g Na: 3.3g
HAPPY BIRTHDAY 8日 (火)	ごはん ほうれん草の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げ レンコンの甘酢和え ★チョコケーキ	米 ほうれん草・人参 鶏肉・キャベツ・きゅうり・人参 レンコン・赤ピーマン チョコケーキ・ホイップクリーム	E: 738kcal P: 19.7g F: 28.1g Na: 2.2g
9日 (水)	ごはん えのきの味噌汁 鯖の柚庵焼 ♥白菜のごまポン酢和え オレンジ	米 えのき・きぬさや 鯖・ゆず・かぼちゃ 白菜・人参・油揚げ・ごま オレンジ	E: 616kcal P: 25.7g F: 19.5g Na: 2.7g
10日 (木)	♥牛丼 とろろ昆布のすまし汁 かぶのかにあんかけ 洋梨	米・牛肉・玉葱・糸こんにゃく・グリーンピース・紅生姜 青葱・とろろ昆布 かぶ・かにかま・枝豆 洋梨缶	E: 601kcal P: 20.8g F: 13.2g Na: 2.7g
★セレクトメニュー★ バレンタインデー 14日 (月)	♥菜の花の Pasta パプリカのコンソメスープ ハートコロケ ♥いちごクレープ チョコクレープ	スパゲティー・ベーコン・菜の花・マッシュルーム・玉葱 赤ピーマン・黄ピーマン・セロリ ハートコロケ・いんげん いちごクレープ チョコクレープ	E: 742kcal P: 21.3g F: 28.5g Na: 2.1g

	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	635kcal	22.6g	2.8g

※栄養価表示 E・エネルギー P・タンパク質 F・脂質 Na・塩分

※★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
15日 (火)	ごはん かぶの味噌汁 カレイの香味醤油ソテー かぼちゃのそぼろ煮 パイナップル	米 かぶ・かぶの葉 カレイ・キャベツ・トマト かぼちゃ・鶏ひき肉・グリーンピース パイナップル	E: 632kcal P: 26.9g F: 14.3g Na: 2.6g
16日 (水)	ツナトースト ♥コーンポタージュ トマトビーンズ煮 いちごムース	食パン・ツナ コーンクリーム・牛乳 大豆・玉葱・鶏肉・ピーマン いちご・牛乳・ゼラチン	E: 665kcal P: 26.9g F: 26.1g Na: 4.3g
17日 (木)	ごはん わかめの味噌汁 豆腐ハンバーグ きのこソース ♥カリフラワーのチーズ焼き バナナ	米 わかめ・玉葱 豆腐野菜ハンバーグ・椎茸・えのき・まいたけ・玉葱 マカロニ・人参 カリフラワー・チーズ バナナ	E: 664kcal P: 21.3g F: 16.6g Na: 3.0g
18日 (金)	ごはん 小松菜のすまし汁 豚肉のはちみつ焼 わかめのポン酢和え ピーチゼリー	米 小松菜・えのき 豚肉・はちみつ・青梗菜・玉葱 春雨・きゅうり・わかめ ピーチ・寒天・白桃缶	E: 629kcal P: 20.3g F: 16.0g Na: 2.9g
★ご当地グルメ 群馬県★ 21日 (月)	高崎 鶏めし もやしの味噌汁 ♥小松菜と人参のごま和え キウイフルーツ	米・錦糸卵・鶏ひき肉・鶏肉 もやし・いんげん 小松菜・人参・ごま キウイフルーツ	E: 572kcal P: 28.9g F: 10.6g Na: 3.0g
22日 (火)	食パン ♥白菜シチュー ブロッコリーサラダ マンゴー	食パン・りんごジャム 白菜・じゃが芋・人参・ベーコン・マッシュルーム・枝豆 ブロッコリー・ハム マンゴー缶	E: 572kcal P: 18.4g F: 16.9g Na: 3.9g
HAPPY BIRTHDAY 24日 (木)	★チャーハン 椎茸のスープ 肉巻き ★♥チョコババロア	米・焼豚・玉葱・長葱・人参・卵 椎茸・青梗菜 肉巻き・ブロッコリー ババロアチョコレート・牛乳・ホイップクリーム	E: 668kcal P: 21.4g F: 20.8g Na: 2.3g
25日 (金)	ごはん 麩の味噌汁 ♥鯖の西京焼き 鶏大根煮 プリン	米 麩・春菊 鯖・ほうれん草・えのき 大根・鶏肉・人参・きぬさや プリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 627kcal P: 30.4g F: 14.3g Na: 2.4g
28日 (月)	♥醤油ラーメン 餃子 オクラの柚子醤油和え 黄桃	ラーメン・焼豚・なると・メンマ・卵・長葱 野菜餃子・青梗菜 オクラ・人参 黄桃缶	E: 520kcal P: 20.0g F: 11.6g Na: 4.1g

♪ご当地グルメ 群馬県♪
高崎鶏めしは、昭和9年より販売されている駅弁です。
今でも根強い人気で、鶏そぼろと鶏の照り焼きが乗っているのが特徴です。

◆ブロッコリー◆
ブロッコリーは花野菜とされ、花のつぼみを食べる野菜です。
ビタミンCが豊富に含まれているので風邪予防が期待できます。
紫がかっているブロッコリーがおいしいと言われています。