



※★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
3日 (月)	赤飯 白菜としいたけのすまし汁 天ぷら ♥若竹煮 ♥チョコケーキ	米・小豆 白菜・しいたけ えび・茄子・さつまいも 筍・わかめ チョコケーキ・ホイップクリーム	E: 894kcal P: 14.3g F: 17.1g Na: 2.8g
4日 (火)	肉うどん 豆腐田楽 ♥ほうれん草のしらす和え フルーツポンチ	うどん・牛肉・玉葱・ごぼう・万能葱 豆腐・ごま ほうれん草・人参・しらす フルーツカクテル缶・りんご缶	E: 508kcal P: 23.8g F: 8.4g Na: 3.3g
5日 (水)	ごはん もやしの味噌汁 ほっけの塩こうじ焼き アスパラソテー ♥コーヒーゼリー	米 もやし・玉葱 ほっけ・大根 アスパラ・卵・ベーコン コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E: 570kcal P: 26.4g F: 15.3g Na: 2.8g
6日 (木)	食パン ♥ロールキャベツポトフ いんげん炒め 白桃	食パン・メイプルジャム ロールキャベツ・ポークウインナー・玉葱・じゃが芋・人参 いんげん・ハム・人参 白桃缶	E: 544kcal P: 18.9g F: 16.2g Na: 3.1g
7日 (金)	♥中華丼 豆腐のスープ 大根のゆず風味浅漬け 杏仁豆腐	米・豚肉・エビ・白菜・人参・長葱・きぬさや 木耳・うずら卵 豆腐・大根の葉 大根・胡瓜・ごま・ゆず 杏仁・ゼラチン・ストロベリーソース	E: 609kcal P: 19.7g F: 22.9g Na: 2.1g
10日 (月)	ごはん わかめのすまし汁 鯖の西京マヨネーズ焼き れんこんのさっぱり和え みかん	米 わかめ・麩 鯖・オクラ・人参 れんこん・かにかま・胡瓜・わかめ みかん缶	E: 627kcal P: 25.7g F: 18.3g Na: 2.1g
11日 (火)	★かつ丼 茄子の味噌汁 ♥春キャベツの塩昆布和え ★シュークリーム	米・豚肉・玉葱・卵・きぬさや 茄子・長葱 春キャベツ・塩昆布 シュークリーム	E: 672kcal P: 23.0g F: 22.2g Na: 2.8g
12日 (水)	ごはん 小松菜のスープ タンドリーチキン ごぼうサラダ 洋梨	米 小松菜・もやし 鶏肉・玉葱・ブロッコリー・赤ピーマン ごぼう・人参・胡瓜・ハム 洋梨缶	E: 557kcal P: 24.9g F: 14.2g Na: 2.0g
13日 (木)	♥担々麺 ♥焼売 白菜ナムル ピーチムース	ラーメン・豚ひき肉・もやし・ニラ 肉焼売・青梗菜 白菜・ほうれん草・人参 ピーチ・ゼラチン・牛乳・白桃缶	E: 695kcal P: 29.6g F: 26.1g Na: 4.9g
14日 (金)	ごはん そうめんのすまし汁 鯖の味噌煮 菜の花のお浸し パウムクーヘン	米 そうめん・大根の葉 鯖・長葱・オクラ 菜の花・油揚げ・かつお節 パウムクーヘン	E: 623kcal P: 28.5g F: 18.8g Na: 2.6g

	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	622kcal	24.1g	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。

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 栄養価
17日 (月)	ごはん 油揚げの味噌汁 鱈のバター醤油ソテー さつま揚げと里芋の煮物 りんご	こめ 米 大根・油揚げ 鱈・エリンギ・しめじ さつま揚げ・里芋・人参・しいたけ・いんげん りんご	E: 550kcal P: 25.0g F: 11.7g Na: 2.6g
HAPPY BIRTHDAY 18日 (火)	ごはん かき玉汁 ★♥ハンバーグ ひじきと玉葱のツナマヨサラダ ★いちごケーキ	こめ 米 卵・みつば ハンバーグ・アスパラ・かぼちゃ ひじき・玉葱・胡瓜・人参・ツナ いちごロールケーキ・ホイップクリーム・いちごソース	E: 625kcal P: 19.8g F: 19.6g Na: 2.7g
★セレクトメニュー★ 19日 (水)	黒糖ロール&バターロール 肉団子のトマト煮 または 肉団子のクリーム煮 カリフラワーのフレンチサラダ バナナ	黒糖ロールパン・バターロールパン・あんずジャム ミートボール・鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ トマト缶・粉チーズ・パセリ ミートボール・鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ シチューミックス・牛乳・粉チーズ・パセリ カリフラワー・ハム・黄ピーマン バナナ	E: 627kcal P: 23.5g F: 21.2g Na: 2.5g
20日 (木)	ごはん 玉葱の味噌汁 アジフライ&牛肉コロッケ 白菜のカラフル和え ♥プリン	こめ 米 玉葱・しいたけ アジフライ・牛肉コロッケ・キャベツ・人参 白菜・赤ピーマン・黄ピーマン・かいわれ大根 プリン・牛乳・カラメルソース	E: 647kcal P: 18.3g F: 13.5g Na: 2.7g
HAPPY BIRTHDAY 21日 (金)	★オムライス デミグラスソース ★コーンポタージュ 野菜サラダ オレンジ	こめ 米・鶏肉・玉葱・人参・スクランブルエッグ・マッシュルーム コーンクリーム・牛乳 キャベツ・胡瓜・玉葱・かにかま オレンジ	E: 577kcal P: 19.5g F: 13.8g Na: 3.0g
24日 (月)	ごはん とろろ昆布のすまし汁 ♥鶏肉の唐揚げ ♥筍の土佐煮 ワッフル	こめ 米 とろろ昆布・青葱 鶏肉・キャベツ・トマト 筍・生揚げ ワッフル	E: 700kcal P: 26.2g F: 23.7g Na: 2.3g
25日 (火)	ごはん さつま芋の味噌汁 鱈のねぎソース焼き 鶏肉と野菜の炒め物 マンゴー	こめ 米 さつま芋・菜の花 鱈・長葱・ブロッコリー・人参 鶏肉・玉葱・アスパラ マンゴー缶	E: 651kcal P: 29.8g F: 18.9g Na: 2.8g
26日 (水)	♥ミートソーススパゲティ かぶのコンソメスープ ♥春キャベツのコールスローサラダ ♥いちごババロア	スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参・マッシュルーム トマト缶・粉チーズ かぶ・かぶの葉 春キャベツ・胡瓜・ハム・コーン いちご・ゼラチン・ホイップクリーム	E: 654kcal P: 27.0g F: 17.5g Na: 2.8g
HAPPY BIRTHDAY 27日 (木)	★焼豚チャーハン もやし中華スープ ♥新玉葱とわかめのポン酢和え ★ドーナツ	こめ 米・焼豚・卵・なると巻・長葱・コーン もやし・しめじ わかめ・玉葱・ツナ 焼ドーナツ(豆乳味)	E: 547kcal P: 16.7g F: 15.6g Na: 3.1g
★世界のグルメ★ 【イギリス】 28日 (金)	ミルクロール&バターロール オクラのスープ ♥フィッシュ&チップス ブロッコリーのミモザサラダ パイ	ミルクロールパン・バターロールパン・りんごジャム オクラ・玉葱 じゃが芋・ホキ・キャベツ ブロッコリー・人参・卵 パイ缶	E: 546kcal P: 26.8g F: 16.4g Na: 2.4g

♪世界のグルメ イギリス♪  
フィッシュ&チップスはイギリスの国民的料理で、イギリスの多くの店で提供されています。白身魚のフライとフライドポテトが一つの皿に盛られている料理で、テイクアウトできるファストフードとして人気なメニューです。

◆春キャベツ◆  
春キャベツは様々な地域で栽培され、品種も様々です。3.4.5月に収穫されるキャベツが春キャベツと呼ばれており、葉が柔らかく、キャベツの球体は緩く巻いているのでふかふかしています。水分が多く、甘みも強いのが特徴です。キャベツにはキャベジンと言われるビタミンUが含まれており、消化器の抗潰瘍作用が期待され、揚げ物と食べると胃腸を保護することができます。