



※★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 (月)	★肉うどん 野菜コロッケ ほうれん草のごま和え ピーチムース	うどん・牛肉・玉葱・ごぼう・万能葱 野菜コロッケ・いんげん ほうれん草・人参 ピーチ・ゼラチン・牛乳	E: 654kcal P: 21.2g F: 18.2g Na: 4.0g
2日 (火)	ごはん 茄子の味噌汁 豚肉の生姜焼 わかめとかにかまの酢の物 洋梨	米 茄子・万能葱 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン わかめ・かにかま・胡瓜 洋梨缶	E: 569kcal P: 23.0g F: 14.9g Na: 2.9g
8日 (月)	ごはん かぼちゃの味噌汁 メヌケの唐揚げ かぶのそぼろあんかけ パイン	米 かぼちゃ・玉葱 メヌケ・菜の花・人参 かぶ・鶏ひき肉・枝豆 パイン缶	E: 620kcal P: 25.7g F: 17.0g Na: 2.5g
9日 (火)	♥ビビンバ丼 豆腐の中華スープ 海鮮焼売 マンゴープリン	米・豚ひき肉・人参・もやし・ほうれん草・温泉卵 豆腐・豆苗 海鮮焼売・ブロッコリー マンゴー・ゼラチン・牛乳	E: 683kcal P: 28.8g F: 22.1g Na: 3.0g
10日 (水)	ツナコーントースト ポトフ たまごサラダ いちごムース	食パン・ツナ・コーン・チーズ じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・マッシュルーム ベーコン ブロッコリー・卵 いちご・ゼラチン・牛乳	E: 640kcal P: 22.7g F: 29.5g Na: 3.2g
★ご当地グルメ★ 【愛知】 11日 (木)	あんかけスパゲティ ほうれん草のスープ ブロッコリーのゴマネーズ和え オレンジ	スパゲティ・ウインナー・玉葱・ピーマン・マッシュルーム トマトピューレ ほうれん草・コーン ブロッコリー・チキンフレーク・赤ピーマン オレンジ	E: 638kcal P: 21.5g F: 23.5g Na: 3.9g
12日 (金)	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉のはちみつ焼 ♥オクラとしらすのおかか和え ヨーグルト キウイソース	米 えのき・いんげん 鶏肉・はちみつ・チンゲン菜・玉葱 オクラ・しらす ヨーグルト・キウイソース	E: 503kcal P: 26.9g F: 9.3g Na: 2.8g
15日 (月)	豚丼 キャベツの味噌汁 かぶのゆかり和え ♥ぶどうゼリー	米・豚肉・グリーンピース・紅生姜 キャベツ・青葱 かぶ・胡瓜・ゆかり ぶどう・寒天	E: 662kcal P: 19.5g F: 22.9g Na: 2.3g
16日 (火)	ごはん かまぼこのすまし汁 ♥鯖のバター醤油焼き ひじき煮付 チョコババロア	米 かまぼこ・小松菜 鯖・春菊・白菜 ひじき・人参・大豆・油揚げ・枝豆 チョコ・ゼラチン・牛乳・ホイップクリーム	E: 625kcal P: 30.2g F: 18.6g Na: 2.4g
★セレクトメニュー★ 17日 (水)	ロールパン たまごのスープ えびカツ マカロニサラダ かぼちゃサラダ 黄桃	バターロールパン・りんごジャム 卵・ほうれん草 えびカツ・キャベツ マカロニ・人参・胡瓜 かぼちゃ・胡瓜 黄桃缶	E: 713kcal P: 20.2g F: 33.7g 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	625kcal	23.1g	2.9g

※★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。

ひげ 日付	献立名	献立名	主な食材	栄養価
18日 (木)	ごはん わかめの中華スープ ♥豚肉のプルコギ ♥もやしと胡瓜のツナナムル バナナヨーグルト	ごはん わかめの中華スープ ♥豚肉のプルコギ ♥もやしと胡瓜のツナナムル バナナヨーグルト	米 わかめ・青葱 豚肉・筍・玉葱・ニラ・赤ピーマン・ごま もやし・ツナ・胡瓜 ヨーグルト・バナナ	E: 612kcal P: 27.6g F: 19.0g Na: 2.3g
19日 (金)	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の照焼 大根の和風サラダ ♥クリームパン	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の照焼 大根の和風サラダ ♥クリームパン	米 椎茸・麩 鶏肉・ほうれん草・赤ピーマン・コーン 大根・豆苗・人参 クリームパン	E: 621kcal P: 26.0g F: 15.7g Na: 3.1g
22日 (月)	ごはん そうめんのすまし汁 ♥たっぷり野菜の鱈の南蛮漬け 厚揚げの田楽 オレンジゼリー	ごはん そうめんのすまし汁 ♥たっぷり野菜の鱈の南蛮漬け 厚揚げの田楽 オレンジゼリー	米 そうめん・青葱 鱈・玉葱・人参・ピーマン 厚揚げ・オクラ オレンジ・寒天・みかん	E: 699kcal P: 28.7g F: 17.9g Na: 3.6g
23日 (火)	ごはん コーンのスープ ♥ハンバーグ コールスローサラダ フルーツポンチ	ごはん コーンのスープ ♥ハンバーグ コールスローサラダ フルーツポンチ	米 コーン・小松菜 ハンバーグ・じゃが芋・人参 キャベツ・ハム・人参 フルーツカクテル缶・パイン缶	E: 587kcal P: 16.5g F: 13.3g Na: 3.1g
HAPPY BIRTHDAY 24日 (水)	★かつ丼 大根の味噌汁 ★青じそサラダ ★ライチゼリー	★かつ丼 大根の味噌汁 ★青じそサラダ ★ライチゼリー	米・豚肉・玉葱・卵・きぬさや 大根・わかめ レタス・胡瓜・コーン ライチ・寒天・白桃缶	E: 663kcal P: 20.7g F: 16.9g Na: 2.7g
25日 (木)	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉のジンジャーソテー ♥ごぼうサラダ キウイフルーツ	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉のジンジャーソテー ♥ごぼうサラダ キウイフルーツ	米 麩・白菜 鶏肉・キャベツ・人参 ごぼう・人参・胡瓜 キウイフルーツ	E: 572kcal P: 24.1g F: 15.6g Na: 2.3g
26日 (金)	♥揚げパン ミートボールのミネストローネ ビーンズサラダ りんご	♥揚げパン ミートボールのミネストローネ ビーンズサラダ りんご	コッペパン・シュガー チキンボール・かぶ・人参・玉葱・ベーコン・じゃが芋 小松菜 カリフラワー・アスパラ・サラダ豆 りんご缶	E: 549kcal P: 16.2g F: 19.7g Na: 2.4g
29日 (月)	♥ソース焼きそば チンゲン菜のスープ 水餃子 カスタードケーキ	♥ソース焼きそば チンゲン菜のスープ 水餃子 カスタードケーキ	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・紅生姜 チンゲン菜・人参 水餃子・万能葱 カスタードケーキ	E: 682kcal P: 22.5g F: 21.6g Na: 3.3g
30日 (火)	ごはん さつま芋の味噌汁 白身魚フライ アスパラのポン酢和え ♥プリン	ごはん さつま芋の味噌汁 白身魚フライ アスパラのポン酢和え ♥プリン	米 さつま芋・長葱 白身魚フライ・キャベツ・紫キャベツ アスパラ・レッドオニオン・人参 プリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 641kcal P: 20.3g F: 14.4g Na: 2.6g
31日 (水)	ごはん もやしスープ チンジャオロース 白菜の中華和え 杏仁ムース	ごはん もやしスープ チンジャオロース 白菜の中華和え 杏仁ムース	米 もやし・豆苗 豚肉・ピーマン・赤ピーマン・筍 白菜・人参・かいわれ大根 杏仁・ゼラチン・牛乳・いちごソース	E: 576kcal P: 21.0g F: 18.0g Na: 2.5g

♪ご当地のグルメ 愛知♪
あんかけスパゲッティは、1960年代に誕生した名古屋めしです。白いパスタにケチャップベースのあんかけがかかっている、「あんすぱ」の略称で地元から愛されている料理です。

◆しらす◆
しらすの旬は3月下旬～5月の春ですが、地方によっては秋に旬を迎えるところもあります。しらすは魚の名前ではなく、いわしの稚魚を総称して「しらす」と呼んでいます。頭から尻尾まで食べられるので、栄養価が高くカルシウムやたんぱく質を豊富に含んでいます。