



※★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
◇開所記念日◇ 1日 (木)	ちらし寿司 うまい菜の味噌汁 たたききゅうりうま塩だれ キャラメルケーキ	米・えび・卵・桜でんぶ・きぬさや・きざみのり うまい菜・椎茸 きゅうり・ごま キャラメルケーキ・ホイップクリーム	E: 538kcal P: 18.5g F: 12.6g Na: 2.5g
2日 (金)	味噌ラーメン 肉焼売 ナムル マンゴー	ラーメン・キャベツ・もやし・人参・ニラ 豚ひき肉・コーン 肉焼売・青梗菜 ほうれん草・赤ピーマン・ごま マンゴー缶	E: 584kcal P: 22.5g F: 16.7g Na: 3.8g
5日 (月)	ごはん みょうがの味噌汁 鱈の油淋ソース かぶの昆布煮 フルーツカクテル	米 みょうが・大根 鱈・長葱・いんげん・人参 かぶ・人参・椎茸・昆布・枝豆 フルーツカクテル缶	E: 587kcal P: 24.2g F: 15.2g Na: 2.9g
6日 (火)	♥キーマカレー きのこスープ 海藻サラダ ヨーグルト キウイソース	米・合びき肉・玉葱・人参・じゃが芋・福神漬 しいたけ 椎茸・えのき 海藻・カリフラワー・胡瓜 ヨーグルト・キウイソース	E: 666kcal P: 19.5g F: 19.6g Na: 3.8g
HAPPY BIRTHDAY 7日 (水)	ごはん はんぺんのすまし汁 ★♥鶏肉の唐揚げ 白菜のしらす和え ♥イチゴムース	米 はんぺん・みつば 鶏肉・サニーレタス・人参 白菜・胡瓜・しらす いちご・ゼラチン・牛乳	E: 635kcal P: 22.9g F: 20.5g Na: 1.8g
8日 (木)	♥梅ツナ海苔うどん ちくわの紅しょうが天 大根サラダ パウムクーヘン	うどん・梅・ツナ・オクラ・海苔 ちくわ・紅生姜 大根・胡瓜・ハム パウムクーヘン	E: 632kcal P: 20.1g F: 17.3g Na: 5.4g
HAPPY BIRTHDAY 9日 (金)	★♥スタミナ丼 白湯スープ ★サンラータン風とろみトマト豆腐 ★ロールケーキ	米・豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱・人参 かまぼこ・もやし 豆腐・トマト・筍・干し椎茸・卵 ロールケーキ・ストロベリーソース	E: 719kcal P: 25.7g F: 24.1g Na: 3.0g
12日 (月)	ごはん 豆腐の味噌汁 ♥とんかつ きんぴらごぼう チョコババロア	米 豆腐・わかめ 豚肉・キャベツ・トマト ごぼう・人参 チョコ・ゼラチン・牛乳	E: 697kcal P: 19.5g F: 22.2g Na: 2.4g
HAPPY BIRTHDAY 13日 (火)	食パン ほうれん草のスープ ★米粉チキンマカロニグラタン コーンサラダ ★チーズケーキ	食パン・りんごジャム ほうれん草・人参 鶏肉・マカロニ・じゃが芋・玉葱・マッシュルーム いんげん・牛乳・粉チーズ キャベツ・胡瓜・コーン チーズケーキ・ホイップクリーム	E: 732kcal P: 29.3g F: 24.1g Na: 2.6g
★セレクトメニュー★ 14日 (水)	♥冷やし中華(醤油) 又は ♥冷やし中華(ごま) ♥餃子 大根のうま塩和え パインゼリー	ラーメン・ハム・錦糸卵・胡瓜・もやし・冷し中華たれ ラーメン・ハム・錦糸卵・胡瓜・もやし・ごまだれ 餃子・いんげん 大根・胡瓜 パイン・寒天・パイン缶	E: 618kcal P: 21.6g F: 16.5g Na: 3.2g
15日 (木)	ごはん 油揚げの味噌汁 ♥アジフライ ♥無限ピーマン 白桃	米 油揚げ・えのき アジフライ・キャベツ・トマト ピーマン・赤ピーマン・ツナ・塩昆布・ごま 白桃缶	E: 704kcal P: 24.4g F: 22.6g 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	633kcal	22.5g	2.9g

※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
16日 (金)	ごはん そうめんのすまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め オクラのおかか和え ♥シュークリーム	米 そうめん・かいわれ大根 豚肉・揚げ茄子・玉葱・厚揚げ・ニラ オクラ・人参 シュークリーム	E: 672kcal P: 23.8g F: 25.8g Na: 1.9g
19日 (月)	青菜ごはん 麩の味噌汁 ♥鱈の南蛮漬け 筑前煮 洋梨	米・菜めしの素 ほうれん草・麩 鱈・玉葱・人参・ピーマン・揚げ茄子 鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・椎茸・グリーンピース 洋梨缶	E: 669kcal P: 28.4g F: 18.2g Na: 3.6g
★ご当地グルメ★ 【鹿児島県】 20日 (火)	温たまらん丼 わかめスープ 青のりポテト オレンジ	米・豚肉・玉葱・オクラ・トマト・温泉卵 わかめ・大根 じゃが芋・青のり オレンジ	E: 646kcal P: 25.7g F: 19.3g Na: 2.7g
21日 (水)	♥たまごサンド& ツナサンド クリームシチュー ビーンズサラダ 青りんごゼリー	バターロール・卵 バターロール・ツナ・玉葱・胡瓜 ウインナー・じゃが芋・人参・しめじ・牛乳・いんげん キャベツ・サラダ豆・コーン 青りんご・寒天	E: 706kcal P: 22.6g F: 37.6g Na: 4.0g
22日 (木)	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉の照りマヨ焼き ♥茄子の揚げ浸し 黄桃	米 かぼちゃ・畑菜 鶏肉・じゃが芋・アスパラ・コーン 茄子・かいわれ大根 黄桃缶	E: 640kcal P: 23.6g F: 20.5g Na: 2.4g
HAPPY BIRTHDAY 23日 (金)	ごはん コーンのスープ ★ハンバーグ デミグラスソース ブロッコリーのたまごサラダ ★チョコケーキ	米 コーン・小松菜 ハンバーグ・玉葱・じゃが芋・人参 ブロッコリー・赤ピーマン・卵 チョコケーキ・ホイップクリーム	E: 659kcal P: 19.3g F: 19.5g Na: 2.9g
26日 (月)	♥焼き鳥丼 白菜の味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツポンチ	米・鶏肉・長葱・海苔・紅生姜 白菜・人参 わかめ・胡瓜・カニかま バナナ・キウイ・フルーツカクテル缶	E: 485kcal P: 23.5g F: 6.1g Na: 2.9g
27日 (火)	♥明太子と大葉の Pasta たまごのスープ イタリアンサラダ りんご	スパゲティ・明太子・たらこ・しめじ・海苔・青じそ 卵・きぬさや レタス・ハム・胡瓜・コーン りんご缶	E: 511kcal P: 20.0g F: 13.7g Na: 2.4g
28日 (水)	ごはん さつまいもの味噌汁 はんぺんフライ&♥牛肉コロッケ ♥ピーマンとお揚げの炒め物 ♥コーヒーゼリー	米 さつまいも・長葱 チーズはんぺん・牛肉コロッケ・キャベツ・紫キャベツ ピーマン・赤ピーマン・油揚げ コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E: 655kcal P: 16.3g F: 14.0g Na: 3.0g
29日 (木)	ごはん 小松菜のスープ ♥鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ ヨーグルトババロア	米 小松菜・マッシュルーム 鶏肉・マーマレード・いんげん・コーン キャベツ・人参・コーン ヨーグルト・ゼラチン・牛乳・ストロベリーソース	E: 553kcal P: 25.4g F: 10.9g Na: 2.2g
30日 (金)	ロールパン 肉団子のトマトスープ煮 ナゲット バナナ	バターロール・あんずジャム チキンボール・玉葱・じゃが芋・赤パプリカ・黄パプリカ 茄子・ズッキーニ チキンナゲット バナナ	E: 578kcal P: 18.8g F: 20.3g Na: 2.7g

♪ご当地グルメ 鹿児島県♪
温たまらん丼は、鹿児島県指宿市のご当地料理です。
現地では砂蒸し風呂が有名で、砂蒸しで作られた温泉卵が使われています。トッピングにはオクラ・トマトを乗せるのが特徴で、色も鮮やかなどんぶり料理です。

◆大葉◆
大葉にはβカロテンが豊富に含まれており、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあり、免疫力を高め、がん予防に効果があるとされています。
大葉特有の香りは、ペリアルデヒドが主な成分で、強い防腐効果・殺菌効果があります。