

さま

2023年 7月

田柄福祉園

給食献立表



※★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
HAPPY BIRTHDAY 4日 (火)	ごはん ほうれん草のスープ ★チーズインハンバーグ ツナサラダ ★チョコケーキ	米 コーン・ほうれん草 ハンバーグ(チーズ)・じゃが芋・ブロッコリー・人参 サニーレタス・レタス・ツナ チョコケーキ	E: 692kcal P: 24.4g F: 25.0g Na: 3.5g
5日 (水)	♥かき揚げ丼 豆腐のすまし汁 オクラの柚子醤油和え ♥水ようかん	米・玉葱・人参・いんげん・万能葱 豆腐・みつば オクラ・チキンフ레이크・人参 こしあん・寒天	E: 615kcal P: 13.4g F: 13.1g Na: 2.1g
6日 (木)	♥ミックスピザトースト ポタージュスープ かぼちゃサラダ バナナ	食パン・ツナ・玉葱・ピーマン・マッシュルーム コーン・チーズ ポタージュ・牛乳 かぼちゃ・ハム・胡瓜 バナナ	E: 626kcal P: 26.4g F: 23.3g Na: 3.2g
★七夕★ 7日 (金)	♥七夕そうめん 海老フリッターのオーロラ和え ♥バニラアイス	そうめん・たまごそうめん・オクラ・カニかま・人参 海老・ブロッコリー バニラアイス	E: 565kcal P: 16.8g F: 17.7g Na: 2.3g
10日 (月)	ごはん 大根のすまし汁 ♥鯖の味噌煮 豆腐と青梗菜のそぼろ炒め いちごムース	米 大根・大根の葉 鯖・長葱・オクラ 豆腐・鶏ひき肉・青梗菜 いちご・ゼラチン・牛乳	E: 617kcal P: 30.4g F: 19.5g Na: 2.8g
HAPPY BIRTHDAY 11日 (火)	★ポロネーゼ キャベツのスープ イタリアンサラダ りんご	スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参・粉チーズ キャベツ・椎茸 サニーレタス・レタス・トマト りんご缶	E: 569kcal P: 20.4g F: 15.3g Na: 1.8g
HAPPY BIRTHDAY 12日 (水)	★ドライカレー 小松菜のスープ カリフラワーのレモンマリネ ヨーグルト ストロベリーソース	米・合びき肉・玉葱・人参・ピーマン・枝豆・福神漬 小松菜・マッシュルーム カリフラワー・赤ピーマン・黄ピーマン ヨーグルト・ストロベリーソース	E: 638kcal P: 19.7g F: 26.2g Na: 2.4g
HAPPY BIRTHDAY 13日 (木)	ごはん 麩の味噌汁 ★豚バラ大根 れんこんのさっぱり和え ♥プリン	米 みつば・麩 豚肉・大根・万能葱 れんこん・カニかま・胡瓜 プリン・牛乳・カラメルソース	E: 631kcal P: 16.4g F: 18.8g Na: 2.4g
HAPPY BIRTHDAY 14日 (金)	★ロコモコ丼 わかめスープ ♥ポテトサラダ パインゼリー	米・ハンバーグ・レタス・人参・卵 わかめ・大根 じゃが芋・ハム・胡瓜 パイン・寒天	E: 724kcal P: 22.7g F: 25.9g Na: 4.0g
HAPPY BIRTHDAY 18日 (火)	★鶏チャーシュー丼 豆腐のスープ 大根サラダ 杏仁ムース	米・鶏肉・卵・青梗菜・海苔 豆腐・豆苗 大根・胡瓜・ハム 杏仁・ゼラチン・牛乳	E: 552kcal P: 23.4g F: 15.6g Na: 1.9g

	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	613kcal	20.9g	2.7g

※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
19日 (水)	ごはん はんぺんのすまし汁 ♥あじの蒲焼き もやしゆかり和え 黄桃	こめ 米 はんぺん・わかめ あじ・ブロッコリー・ちくわ もやし・水菜・ゆかり 黄桃缶	E: 558kcal P: 24.8g F: 11.3g Na: 2.9g
20日 (木)	食パン ロールキャベツミネストローネ じゃが芋のマスタード和え フルーツヨーグルト	食パン・メイプルジャム ロールキャベツ・ベーコン・玉葱・マカロニ・人参・大豆 じゃが芋・アスパラ ヨーグルト・フルーツカクテル缶	E: 564kcal P: 19.5g F: 15.6g Na: 2.3g
HAPPY BIRTHDAY 21日 (金)	★オムライスデミグラスソース 白菜のスープ コーンサラダ オレンジ	こめ 鶏肉 玉葱 人参 卵 玉葱 マッシュルーム 米・鶏肉・玉葱・人参・卵・玉葱・マッシュルーム 白菜・しいたけ キャベツ・胡瓜・コーン オレンジ	E: 566kcal P: 17.6g F: 18.2g Na: 2.8g
24日 (月)	ごはん 里芋の味噌汁 ♥豚肉の生姜焼き ひじき五目煮 フルーツポンチ	こめ 米 里芋・大根 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・キャベツ・紫キャベツ ひじき・人参・大豆・糸こんにゃく・きぬさや 黄桃缶・パイン缶・りんご缶	E: 621kcal P: 23.7g F: 15.4g Na: 3.0g
★セレクトメニュー★ 25日 (火)	スタミナ丼 かまぼこのすまし汁 しらす和え バナラクレープ ♥いちごクレープ	こめ 豚肉 キャベツ ピーマン 玉葱 人参 米・豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱・人参 かまぼこ・みつば 小松菜・白菜・しらす クレープ (バナラ) クレープ (いちご)	E: 606kcal P: 21.9g F: 20.4g Na: 2.1g
26日 (水)	ロールパン ミートボールのブラウンシチュー パプリカピクルス パイナップル	バターロールパン・りんごジャム チキンボール・玉葱・じゃが芋・人参・マッシュルーム ブロッコリー 赤パプリカ・黄パプリカ・大根 パイン缶	E: 535kcal P: 15.7g F: 13.8g Na: 3.7g
27日 (木)	ごはん もやしの味噌汁 ♥とんかつ ♥茄子の南蛮漬け マスカットゼリー	こめ 米 もやし・大根の葉 とんかつ・キャベツ・紫キャベツ 茄子・玉葱・人参・万能葱 マスカット・寒天	E: 731kcal P: 18.0g F: 28.7g Na: 2.3g
★世界のグルメ★ 【エジプト】 28日 (金)	コシャリ モロヘイヤのスープ エッグ風 (そら豆のオムレツ) マンゴー	こめ マカロニ サラダ豆 トマト缶 玉葱 米・マカロニ・サラダ豆・トマト缶・玉葱 モロヘイヤ・もやし じゃが芋・そら豆・玉葱・卵 マンゴー缶	E: 531kcal P: 16.0g F: 9.0g Na: 2.5g
HAPPY BIRTHDAY 31日 (月)	★しらすとトマトのパスタ ♥たまごのスープ ブロッコリーのハムサラダ フルーツゼリー	スパゲティ・しらす・トマト・青じそ 卵・きぬさや ブロッコリー・人参・ハム フルーツカクテル缶・サイダー・寒天	E: 536kcal P: 25.3g F: 9.7g Na: 3.0g

♪世界のグルメ エジプト♪

コシャリとは、エジプトのファストフードのような国民的料理です。米とマカロニの上にトマトソースをかけて食べる料理で、現地では辛いソースや酸っぱいソースを好みでかけて食べるそうです。

そら豆はエジプトで4000年前から栽培がされていた歴史のある食材です。コロッケやオムレツで食べられています。

◆そら豆◆

そら豆にはビタミンB群が豊富に含まれています。これは、たんぱく質・糖質・脂質の代謝を促進する働きがあります。カリウムも含まれているので、血圧を安定させる効果もあります。その他、鉄・マグネシウム・亜鉛・葉酸なども含まれているので、造血作用が期待され貧血予防にも役立ちます。