



※★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 1日 (火)	ごはん ほうれん草のすまし汁 ★鶏肉の唐揚げ 味噌田楽 黄桃	米 麩・ほうれん草 鶏肉・キャベツ・紫キャベツ 茄子・厚揚げ 黄桃缶	E: 720kcal P: 25.7g F: 25.1g Na: 2.2g
2日 (水)	ごはん わかめの味噌汁 ♥鱈のバターぼんずソテー 冬瓜と豚バラの炒め煮 ヨーグルト キウイソース	米 長葱・わかめ 鱈・小松菜・人参 冬瓜・豚肉・かいわれ大根 ヨーグルト・キウイソース	E: 528kcal P: 24.1g F: 13.2g Na: 3.3g
3日 (木)	ごはん 水菜のスープ ♥ハンバーグ ごぼうサラダ りんご	米 水菜・コーン ハンバーグ・じゃが芋・人参 ごぼう・人参・胡瓜 りんご缶	E: 625kcal P: 15.1g F: 18.1g Na: 2.3g
HAPPY BIRTHDAY 4日 (金)	★半ラーメン ★半チャーハン 小松菜の中華和え 杏仁ムース	ラーメン・キャベツ・もやし・豚肉・人参・ニラ 米・焼豚・たまご・なると・長葱・コーン 小松菜・赤ピーマン 杏仁・ゼラチン・牛乳	E: 504kcal P: 15.9g F: 15.7g Na: 3.0g
7日 (月)	ごはん かまぼこのすまし汁 ♥とんかつごま味噌だれ カリフラワーのかにかまあんかけ 白桃	米 かまぼこ・長葱 豚肉・キャベツ・ブロッコリー カリフラワー・椎茸・かにかま・枝豆 白桃缶	E: 724kcal P: 22.7g F: 23.7g Na: 3.1g
8日 (火)	♥ネバネバ冷やしうどん ひじき入りたまご焼 どら焼き (こしあん)	うどん・長芋・オクラ・納豆・海苔 ひじき・人参・たまご・きぬさや どら焼き (こしあん)	E: 554kcal P: 19.3g F: 8.1g Na: 4.1g
9日 (水)	ロールパン ♥鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ レアチーズムース	ロールパン 鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ・トマト缶 ブロッコリー マカロニ・人参・胡瓜 レアチーズ・ゼラチン・牛乳	E: 513kcal P: 26.7g F: 19.5g Na: 2.5g
10日 (木)	♥ゆかりごはん 玉葱の味噌汁 さばの塩焼 里芋の煮っころがし みかん	米・ゆかり 玉葱・人参 さば・大根 里芋・グリーンピース みかん缶	E: 554kcal P: 24.3g F: 14.5g Na: 3.2g
14日 (月)	ごはん マッシュルームのスープ ♥白身魚フライ タルタルソース 大豆とツナのトマト煮 パイナップル	米 マッシュルーム・小松菜 白身魚・タルタルソース・いんげん・じゃが芋 大豆・玉葱・人参・ツナ・トマト缶 パイナップル缶	E: 644kcal P: 23.7g F: 16.1g Na: 2.1g
15日 (火)	ごはん 大根の味噌汁 ♥豚肉の生姜焼 ♥小松菜のくるみ和え バニラババロア	米 大根・大根の葉 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・キャベツ 小松菜・人参・くるみ バニラ・ゼラチン・牛乳	E: 644kcal P: 23.6g F: 21.8g Na: 2.2g
★世界のグルメ★ 【アメリカ】 16日 (水)	♥ジャンバラヤ たまごのスープ 海藻サラダ アメリカンワッフル	米・カレーパウダー・ウインナー・玉葱 赤ピーマン・黄ピーマン たまご・青梗菜 レタス・海藻・コーン アメリカンワッフル・ホイップクリーム・チョコソース	E: 668kcal P: 14.5g F: 23.2g Na: 3.7g

	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	628kcal	23.0g	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。

日付	献立名	主な食材	栄養価
17日 (木)	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の山椒焼 茄子の揚げ浸し ♥バウムクーヘン	米 麩・きぬさや 鶏肉・山椒・ほうれん草・人参 茄子 バウムクーヘン	E: 565kcal P: 25.0g F: 13.2g Na: 2.8g
18日 (金)	ハンバーガー ♥野菜たっぷりスープ イタリアンサラダ りんごヨーグルト	パンズ・ハンバーグ・レタス・じゃが芋 キャベツ・玉葱・人参・ほうれん草 サニーレタス・アスパラ・トマト りんご缶・ヨーグルト	E: 537kcal P: 16.6g F: 23.7g Na: 2.9g
21日 (月)	ごはん かぶの味噌汁 鯖の照焼 麩のたまごとじ シュークリーム	米 かぶ・かぶの葉 鯖・大根おろし 麩・玉葱・干し椎茸・きぬさや・たまご シュークリーム	E: 641kcal P: 30.1g F: 23.7g Na: 2.8g
★セレクトメニュー★ 22日 (火)	焼き鳥丼 ♥あんかけもやし丼 そうめんのすまし汁 オクラのごま和え マンゴー	米・鶏肉・長葱・山椒・紅生姜・万能葱 米・豚ひき肉・もやし・ニラ・人参 そうめん・青葱 オクラ・人参 マンゴー缶	E: 577kcal P: 21.5g F: 15.0g Na: 2.5g
23日 (水)	♥ミートソース スパゲティ じゃが芋のコンソメスープ グリーンサラダ コーヒーゼリー	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 じゃが芋・かぶの葉 キャベツ・胡瓜・サニーレタス コーヒー・ゼラチン・ホイップクリーム	E: 583kcal P: 23.9g F: 11.6g Na: 2.4g
24日 (木)	♥とうもろこしごはん とろろ昆布の味噌汁 ♥アジフライ 青梗菜の和え物 ♥バナナ	米・コーン 麩・とろろ昆布 アジ・キャベツ・トマト 青梗菜・かにかま・人参 バナナ	E: 669kcal P: 22.5g F: 17.7g Na: 2.9g
25日 (金)	ごはん 豆腐のすまし汁 ♥鶏肉のねぎ塩炒め かぼちゃの含め煮 ♥黒糖蒸しパン	米 豆腐・わかめ 鶏肉・玉葱・もやし・ピーマン・赤ピーマン・長葱 かぼちゃ 黒糖蒸しパン	E: 616kcal P: 24.5g F: 14.7g Na: 2.7g
28日 (月)	ごはん オクラのスープ ♥麻婆茄子 春雨サラダ 洋梨	米 オクラ・もやし 茄子・豚ひき肉・玉葱・人参・ピーマン 春雨・人参・胡瓜・きくらげ 洋梨缶	E: 719kcal P: 17.6g F: 26.4g Na: 2.9g
HAPPY BIRTHDAY 29日 (火)	★ミックスピザトースト コーンポタージュ じゃが芋のマスタード炒め プリン	食パン・ツナ・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・コーン コーンクリーム・牛乳 じゃが芋・玉葱・ベーコン プリン・牛乳・カラメルソース	E: 642kcal P: 25.8g F: 23.6g Na: 3.4g
30日 (水)	ごはん えのきの味噌汁 和風チキンピカタ コールスローサラダ ♥いちごムース	米 えのき・小松菜 鶏肉・青のり・たまご・いんげん・人参 キャベツ・ハム・胡瓜 いちご・ゼラチン・牛乳	E: 582kcal P: 31.7g F: 13.0g Na: 2.6g
31日 (木)	♥カレーライス 白菜のスープ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	米・豚肉・玉葱・人参・福神漬 白菜・豆苗 ブロッコリー・ハム パイナップル缶・フルーツカクテル缶	E: 625kcal P: 18.8g F: 20.9g Na: 3.6g

♪世界のグルメ アメリカ♪

ジャンバラヤはアメリカ・ルイジアナ州の郷土料理です。ルーツはスペイン料理のパエリアですが、魚介を多く使うパエリアとは違い、具は肉や野菜がメインになっている炊き込みご飯です。

◆長芋◆

長芋は貯蔵により1年中食べられる食材で、11月と4月に収穫されます。夏バテ予防に役立つ消化酵素のアミラーゼやビタミンB1を含んでいます。熱に弱い成分なので、すりおろしてとろろにして食べると効果的です。