

さま

2023年



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
2日 (月)	チャーハン 春雨のスープ ♥春巻 マンゴー	米・焼豚・玉葱・長葱・人参・たまご 春雨・人参 春巻・ブロッコリー マンゴー缶	E: 628kcal P: 16.7g F: 19.7g Na: 2.4g
3日 (火)	ごはん かぶの味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ ピーマンのじゃこ炒め きなこムース	米 かぶ・ほうれん草 鶏肉・キャベツ・紫キャベツ ピーマン・赤ピーマン・ちくわ・しらす きな粉・牛乳・ゼラチン	E: 749kcal P: 25.9g F: 28.8g Na: 2.5g
4日 (水)	ごはん 小松菜のすまし汁 鯖の味噌漬け焼 ♥じゃが芋ののり塩バター パイ	米 小松菜・玉葱 鯖・かぼちゃ じゃが芋・青のり パイ缶	E: 601kcal P: 24.0g F: 15.1g Na: 2.5g
5日 (木)	三色丼 豆腐の味噌汁 もやしのポン酢和え もみじまんじゅう	米・鶏ひき肉・ほうれん草・たまご・紅生姜 豆腐・わかめ もやし・人参・胡瓜 もみじまんじゅう	E: 617kcal P: 25.2g F: 16.2g Na: 3.1g
6日 (金)	♥鮭のクリームスパゲティ オクラのスープ ブロッコリーサラダ ♥コーヒーゼリー	スパゲティ・しめじ・椎茸・鮭・玉葱・牛乳 オクラ・玉葱 ブロッコリー・ツナ・コーン コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E: 636kcal P: 26.1g F: 16.6g Na: 1.6g
10日 (火)	♥牛丼 麩の味噌汁 ♥ほうれん草のピーナツ和え マスカットゼリー	米・牛肉・玉葱・糸こんにゃく・グリーンピース・紅生姜 青葱・麩 ほうれん草・人参・コーン・ピーナツ マスカット・寒天	E: 635kcal P: 23.2g F: 17.0g Na: 2.7g
11日 (水)	パン ♥ロールキャベツのコンソメ煮 カレーコロケ バナナ	バターロール・胚芽ロール・あんずジャム ロールキャベツ・玉葱・じゃが芋・人参 カレーコロケ・いんげん バナナ	E: 553kcal P: 14.7g F: 17.6g Na: 2.7g
★セレクトメニュー★ 12日 (木)	ごはん えのきの味噌汁 ♥鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 チョコババロア 抹茶ババロア	米 えのき・小松菜 鶏肉・春菊・白菜 里芋・人参・グリーンピース チョコレート・ゼラチン・牛乳 抹茶・ゼラチン・牛乳	E: 608kcal P: 28.4g F: 10.6g Na: 2.3g
13日 (金)	ごはん そうめんのすまし汁 ♥鯖の味噌煮 豆腐と青梗菜のそぼろ炒め 水ようかん	米 そうめん・かいわれ大根 鯖・長葱・オクラ・人参 豆腐・鶏ひき肉・青梗菜 こしあん・寒天	E: 616kcal P: 29.8g F: 18.6g Na: 2.7g
16日 (月)	ごはん 冬瓜のスープ 鶏肉のレモンソテー 和風ドレサラダ ぶどうゼリー	米 冬瓜・ベーコン 鶏肉・レモン果汁・ブロッコリー・人参 キャベツ・コーン・胡瓜 ぶどう・寒天	E: 548kcal P: 23.0g F: 13.3g Na: 1.6g

	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	615kcal	23.3g	2.6g

※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	おもい 主な食材	えいようか 栄養価
17日 (火)	味噌ラーメン 餃子 白菜の中華和え 柿	ラーメン・キャベツ・もやし・人参・ニラ 豚ひき肉・コーン 餃子・青梗菜 白菜・人参・かいわれ大根 柿	E: 599kcal P: 23.9g F: 18.0g Na: 3.8g
18日 (水)	ごはん わかめのすまし汁 あじの竜田揚げ ブロッコリーとささみの和え物 りんご	米 わかめ・長葱 あじ・キャベツ・紫キャベツ カリフラワー・ブロッコリー・チキンフレーク りんご缶	E: 648kcal P: 20.2g F: 25.1g Na: 2.3g
19日 (木)	ごはん もやしの味噌汁 ♥ハンバーグきのこソース オクラのごま和え エクレア	米 油揚げ・もやし ハンバーグ・しめじ・椎茸・玉葱・いんげん・人参 オクラ・かまぼこ エクレア	E: 690kcal P: 19.5g F: 27.7g Na: 2.8g
20日 (金)	ロールパンサンド 鶏団子のスープ ハムサラダ フルーツヨーグルト	バターロール・たまご・牛肉コロッケ・キャベツ 白菜・ほうれん草・人参・鶏団子 ハム・ブロッコリー・黄ピーマン ヨーグルト・フルーツカクテル缶	E: 540kcal P: 20.6g F: 27.7g Na: 3.3g
23日 (月)	♥栗ご飯 茄子の味噌汁 鶏肉の山椒焼 ツナと大根の煮物 オレンジ	米・むき栗・ごま塩 茄子・小松菜 鶏肉・ほうれん草・えのき 大根・人参・ツナ・枝豆 オレンジ	E: 594kcal P: 29.4g F: 15.8g Na: 3.5g
24日 (火)	ごはん 椎茸のスープ ♥鮭のムニエル 豚肉と青梗菜の卵炒め ピーチムース	米 椎茸・畑菜 鮭・かぼちゃ・いんげん 豚肉・たまご・青梗菜・もやし ピーチ・牛乳・ゼラチン	E: 601kcal P: 30.7g F: 17.3g Na: 2.7g
★世界のグルメ★ 【中国】 25日 (水)	♥炸醬麵 ほうれん草のスープ エビ焼売 杏仁豆腐	ラーメン・豚ひき肉・玉葱・胡瓜 もやし・ほうれん草 エビ焼売・ブロッコリー 杏仁・牛乳・ゼラチン・マンゴーソース	E: 651kcal P: 25.4g F: 21.5g Na: 3.5g
26日 (木)	ごはん 大根の味噌汁 豚肉の生姜焼 カリフラワーのかにかまあんかけ 洋梨	米 大根・小松菜 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン カリフラワー・かにかま・枝豆 洋梨缶	E: 598kcal P: 24.1g F: 15.7g Na: 2.2g
27日 (金)	♥わかめごはん 麩のすまし汁 ♥肉豆腐 ♥かぶの浅漬け 秋のフルーツポンチ	米・わかめごはんの素 麩・ほうれん草 豆腐・牛肉・玉葱・糸こんにゃく・人参・きぬさや かぶ・かぶの葉 みかん缶・りんご缶・柿	E: 649kcal P: 22.1g F: 23.6g Na: 2.4g
30日 (月)	♥茄子の味噌炒め丼 豆腐のすまし汁 小松菜のポン酢和え チョコクレープ	米・豚肉・茄子・ピーマン・人参 豆腐・みつば 小松菜・もやし・人参 チョコクレープ	E: 589kcal P: 17.2g F: 21.0g Na: 1.7g
ハロウィン 31日 (火)	♥かぼちゃグラタントースト 臭だくさん野菜スープ いんげんツナマヨサラダ ♥かぼちゃプリン	食パン・ベーコン・マカロニ・かぼちゃ・玉葱 マッシュルーム・牛乳・チーズ キャベツ・人参・ほうれん草・コーン いんげん・カリフラワー・赤ピーマン・ツナ プリン・牛乳・かぼちゃペースト・ホイップクリーム	E: 558kcal P: 18.8g F: 28.1g Na: 2.2g

♪世界のグルメ 中国♪
炸醬麵は日本でジャージャー麵と言われる麵料理のことで、
中国山東省でよく食べられている家庭料理です。
肉を炒めて味噌で味付けをした肉味噌を麵にかけて、混ぜながら食べます。

◆栗◆
栗には、食物繊維・カリウム・ビタミンC・葉酸が含まれていて、
整腸作用や美肌効果が期待できます。また、栗の渋皮にはタンニンも含ま
れているので、渋皮煮などにして食べると効率よく栄養素を摂取すること
ができ、動脈硬化の予防に役立ちます。