



※★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 (金)	ごはん 麩の味噌汁 ♥鱈の塩焼 さつまいもと昆布の煮物 ♥ミニあんぱん	米 ほうれん草・麩 鱈・大根 さつまいも・昆布 ミニあんぱん	E: 602kcal P: 24.7g F: 7.6g Na: 2.9g
4日 (月)	ごはん 油揚げの味噌汁 ♥鶏肉の照焼 いんげん炒め 芋ようかん	米 油揚げ・えのき 鶏肉・ほうれん草・ピーマン・コーン いんげん・ハム・人参 芋ようかん	E: 612kcal P: 26.1g F: 10.9g Na: 3.1g
5日 (火)	★たらこスパゲティ 小松菜のスープ かわいれ大根のサラダ シュークリーム	スパゲティ・たらこ・牛乳・海苔 小松菜・コーン 大根・チキンフレーク・かわいれ大根 シュークリーム	E: 547kcal P: 26.9g F: 13.9g Na: 2.9g
6日 (水)	中華丼 豆腐のスープ 大根のゆず風味浅漬け 杏仁ムース	米・豚肉・えび・白菜・人参・長葱・きぬさや きくらげ・うずらたまご 豆腐・大根の葉 大根・胡瓜・ゆず 杏仁・ゼラチン・牛乳	E: 559kcal P: 20.3g F: 17.9g Na: 2.0g
7日 (木)	♥チキンカツバーガー もやしスープ トマトビーンズ ぶどうゼリー	チキンカツ・キャベツ・じゃが芋 もやし・人参 大豆・玉葱・カリフラワー・ウインナー ぶどう・寒天	E: 647kcal P: 23.8g F: 29.0g Na: 2.6g
★セレクトメニュー★ 8日 (金)	ごはん かぶのスープ ♥チーズハンバーグ ♥かぼちゃサラダ ♥マカロニサラダ プリン	米 かぶ・かぶの葉 ハンバーグ・チーズ・ブロッコリー・人参 かぼちゃ・胡瓜 マカロニ・胡瓜 プリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 709kcal P: 22.1g F: 32.0g Na: 2.8g
11日 (月)	親子丼 じゃが芋の味噌汁 もやしのしらす和え ♥ライチゼリー	米・鶏肉・たまご・玉葱・干し椎茸・油揚げ・みつば じゃが芋・玉葱 ほうれん草・もやし・しらす ライチ・寒天・白桃缶	E: 592kcal P: 28.7g F: 11.4g Na: 2.0g
12日 (火)	ごはん そうめんのすまし汁 ♥鯖の味噌煮 里芋のそばろあんかけ はちみつヨーグルト	米 そうめん・青葱 鯖・長葱 里芋・鶏ひき肉・グリーンピース ヨーグルト・はちみつ	E: 632kcal P: 29.7g F: 16.7g Na: 2.7g
13日 (水)	ロールパンサンド (たまご) ロールパンサンド (ツナ) ♥ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ	バターロール・たまご バターロール・ツナ・玉葱・胡瓜 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・人参・コーン バナナ	E: 561kcal P: 19.2g F: 27.0g Na: 2.7g
14日 (木)	★鶏のからあげ丼 とろろ昆布の味噌汁 えびと冬瓜の詰め煮 レアチーズムース	米・鶏肉・キャベツ とろろ昆布・かぶの葉 えび・冬瓜・人参・椎茸・枝豆 レアチーズ・ゼラチン	E: 690kcal P: 26.3g F: 22.9g 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	628kcal	23.0g	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。

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
15日 (金)	ごはん わかめの中華スープ ♥豚肉のプルコギ 春雨サラダ りんご	こめ わかめ・青葱 豚肉・筍・玉葱・ニラ・赤ピーマン・ごま 春雨・かにかま・胡瓜・ごま りんご缶	E: 607kcal P: 21.3g F: 18.1g Na: 2.1g
19日 (火)	ごはん はんぺんのすまし汁 鶏肉のはちみつ焼 ♥茄子の揚げ浸し パインゼリー	こめ はんぺん・みつば 鶏肉・はちみつ・青梗菜・玉葱 茄子・かいわれ大根 パイン・寒天	E: 570kcal P: 22.8g F: 14.6g Na: 2.3g
20日 (水)	♥豚骨ラーメン 肉巻き 杏仁豆腐	ラーメン・焼豚・もやし・きくらげ・なると・メンマ 青葱・紅生姜 肉巻き・ブロッコリー 杏仁・ゼラチン・牛乳・ストロベリーソース	E: 574kcal P: 21.7g F: 17.2g Na: 4.7g
21日 (木)	ごはん 大根の味噌汁 ♥さんまの竜田揚げ ♥ほうれん草のごま和え 白桃	こめ 大根・大根の葉 さんま・キャベツ ほうれん草・人参 白桃缶	E: 635kcal P: 19.5g F: 23.8g Na: 2.6g
HAPPY BIRTHDAY 22日 (金)	★ピラフ たまごスープ イタリアンサラダ ♥スイートポテト	こめ 鶏肉 人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン たまご・長葱 カリフラワー・コーン・トマト スイートポテト	E: 557kcal P: 16.4g F: 17.0g Na: 2.5g
25日 (月)	ポークカレー 椎茸のスープ 海藻サラダ パイナップル	こめ 豚肉 玉葱 ジャガイモ 人参 福神漬 焄菜 椎茸 レタス 海藻 コーン パイナップル缶	E: 607kcal P: 17.3g F: 15.8g Na: 3.4g
★ご当地グルメ★ 【長野県】 26日 (火)	ごはん 麩のすまし汁 鶏肉の山賊焼 豆腐田楽 りんごタルト	こめ 麩・ほうれん草 鶏肉・キャベツ・紫キャベツ 豆腐・ごま りんごタルト	E: 661kcal P: 24.8g F: 19.1g Na: 2.4g
27日 (水)	パン オクラのスープ ♥かぼちゃグラタン グリーンサラダ 黄桃	バターロール オクラ・白菜 鶏肉・マカロニ・かぼちゃ・玉葱・マッシュルーム パン粉・チーズ・粉チーズ レタス・胡瓜・ブロッコリー 黄桃缶	E: 574kcal P: 23.3g F: 16.7g Na: 2.3g
28日 (木)	ごはん えのきの味噌汁 鯖の塩焼 ♥肉じゃが フルーツポンチ	こめ えのき・小松菜 鯖・大根 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく みかん缶・りんご缶・フルーツカクテル缶	E: 607kcal P: 27.5g F: 18.7g Na: 2.2g
【お月見】 29日 (金)	つきみ 月見うどん ♥牛肉コロッケ 今川焼 (こしあん)	うどん・温泉たまご・かまぼこ・長葱 牛肉コロッケ・ブロッコリー 今川焼 (こしあん)	E: 623kcal P: 20.3g F: 13.3g Na: 3.4g

♪ご当地のグルメ 長野県♪

山賊焼きは長野県の中信地方でよく食べられている料理です。山賊焼きという名前ですが、調味料につけた鶏肉に片栗粉を付けて揚げて調理します。居酒屋や食堂、スーパーのお惣菜としても親しまれている長野県の名物です。

◆かぼちゃ◆

かぼちゃは夏に収穫され、貯蔵することで糖度が増し甘くなります。現在、日本で売られているかぼちゃは西洋かぼちゃが多く、果肉よりも皮の方にベータカロテンが多く含まれているため、皮も一緒に食べると効率よく摂取できます。ベータカロテンは体内でビタミンAに変わり、免疫力を高める働きをします。