



※★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)	♥牛丼 ほうれん草のすまし汁 大根のゆかり和え ♥コーヒーゼリー	米・牛肉・玉葱・糸こんにゃく・グリーンピース・紅生姜 ほうれん草・人参 大根・胡瓜・ゆかり コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E: 690kcal P: 18.7g F: 26.8g Na: 2.4g
★セレクトメニュー★ 4日 (月)	ごはん 里芋の味噌汁 ガリバタ醤油チキン マカロニサラダ ♥ごぼうサラダ きなこムース	米 里芋・玉葱 鶏肉・キャベツ・人参 マカロニ・ハム・胡瓜・玉葱 ごぼう・人参・胡瓜・玉葱 きな粉・ゼラチン・牛乳	E: 675kcal P: 28.3g F: 16.8g Na: 3.2g
5日 (火)	麻婆丼 春雨の中華スープ バンバンジー パイナップル	米・豆腐・豚ひき肉・長葱・干し椎茸 春雨・オクラ 鶏肉・キャベツ・胡瓜 パイン缶	E: 630kcal P: 24.9g F: 21.0g Na: 2.4g
6日 (水)	パン ♥白菜シチュー かぼちゃサラダ シュークリーム	黒糖ロールパン・バターロールパン・いちごジャム ウインナー・白菜・人参・玉葱・ブロッコリー かぼちゃ・胡瓜・ハム シュークリーム	E: 631kcal P: 19.4g F: 31.3g Na: 3.1g
7日 (木)	ごはん 大根の味噌汁 ♥たらこの竜田揚げ 鶏ごぼう りんご	米 大根・大根の葉 たらこ・れんこん ししとう 鶏肉・ごぼう・人参 りんご	E: 601kcal P: 24.4g F: 14.9g Na: 2.2g
8日 (金)	♥醤油ラーメン 蒸し餃子 ナムル 杏仁ムース	ラーメン・焼豚・なると巻・メンマ・たまご・長葱 餃子・ブロッコリー もやし・青梗菜・人参・きくらげ 杏仁・牛乳・ゼラチン・マンゴーソース	E: 537kcal P: 22.3g F: 11.5g Na: 4.7g
11日 (月)	ごはん ♥けんちん汁 ♥ぶりの照り焼き ひじき煮付 もみじ饅頭	米 豆腐・大根・里芋・人参・ごぼう・長葱 ぶり・白菜・かいわれ大根 ひじき・人参・油揚げ・きぬさや もみじ饅頭	E: 674kcal P: 27.0g F: 21.3g Na: 2.6g
12日 (火)	食パン ♥煮込みミートボール ブロッコリーサラダ ももフルーチェ	食パン・りんごジャム チキンボール・じゃが芋・人参・玉葱 ブロッコリー・コーン・ハム フルーチェ(もも)・牛乳	E: 547kcal P: 21.6g F: 18.1g Na: 3.8g
★ご当地グルメ★ 【福島県】 13日 (水)	柳津のソースカツ丼 玉葱の味噌汁 里芋といかの旨煮 みかん	米・豚肉・キャベツ・たまご わかめ・玉葱 里芋・いか・オクラ みかん缶	E: 686kcal P: 25.7g F: 18.0g Na: 2.9g
14日 (木)	♥鶏塩うどん れんこんとかぼちゃのそぼろあんかけ もやしのおかか和え パインゼリー	うどん・鶏肉・油揚げ・干し椎茸・みつば・ゆず れんこん・かぼちゃ・豚ひき肉・きぬさや もやし・人参 パイン・寒天	E: 557kcal P: 23.0g F: 10.8g Na: 4.5g

	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	624kcal	22.7g	2.8g

※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 しょうざい 主な食材	えいようか 栄養価
15日 (金)	ごはん 椎茸のスープ チンジャオロース 春巻 ♥バナナ	こめ 米 椎茸・青梗菜 豚肉・玉葱・筍・赤ピーマン・ピーマン 春巻・いんげん バナナ	E: 582kcal P: 19.9g F: 19.8g Na: 2.7g
18日 (月)	ごはん 椎茸の味噌汁 さわらの香味マヨネーズ焼 ♥かぶのひき肉あん 洋梨	こめ 米 椎茸・ほうれん草 さわら・かぼちゃ かぶ・鶏ひき肉・枝豆 洋梨缶	E: 671kcal P: 27.9g F: 23.0g Na: 2.7g
HAPPY BIRTHDAY 19日 (火)	★♥スパゲティ カルボナーラ キャベツのスープ ビーンズサラダ ♥かぼちゃプリン	スパゲティ・玉葱・ベーコン・卵・粉チーズ・牛乳 キャベツ・コーン レタス・ミックスビーンズ プリン・牛乳・かぼちゃ・ホイップクリーム	E: 620kcal P: 23.0g F: 22.0g Na: 2.8g
20日 (水)	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉のはちみつ焼 ♥小松菜とたまごの炒め物 フルーツポンチ	こめ 米 もやし・オクラ 鶏肉・かぼちゃ 小松菜・人参・たまご フルーツカクテル缶・みかん缶・パイン缶	E: 547kcal P: 26.0g F: 11.2g Na: 3.0g
HAPPY BIRTHDAY 21日 (木)	★焼きそば たまごのスープ ★大盛りポテトサラダ オレンジ	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・紅生姜 たまご・ニラ ポテトサラダ オレンジ	E: 534kcal P: 18.0g F: 16.6g Na: 2.0g
としわす かい ◎ 年忘れ会 ◎ 22日 (金)	あいかけカレー (お豆) (バターチキン) 大根のスープ 花野菜サラダ チョコロールケーキ	こめ おしむぎ ぶた ひき肉 たまねぎ だいず サラダ豆 トマト 米・押麦・豚ひき肉・玉葱・大豆・サラダ豆・トマト 鶏肉・玉葱・トマト・福神漬 大根・人参 ブロッコリー・カリフラワー・コーン チョコロールケーキ・ホイップクリーム・いちごソース	E: 703kcal P: 21.2g F: 25.2g Na: 3.3g
HAPPY BIRTHDAY 25日 (月)	ごはん かぶのスープ ★♥ハンバーグ デミグラスソース 茄子のケチャップ煮 いちごクレープ	こめ 米 かぶ・コーン ハンバーグ・玉葱・いんげん・人参 茄子・鶏肉・玉葱・人参 いちごクレープ	E: 748kcal P: 19.4g F: 31.4g Na: 2.8g
HAPPY BIRTHDAY 26日 (火)	ごはん 大根の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げ ほうれん草のお浸し キウイフルーツ	こめ 米 大根・大根の葉 鶏肉・キャベツ・胡瓜・人参 ほうれん草・白菜・人参 キウイフルーツ	E: 638kcal P: 24.1g F: 23.5g Na: 2.1g
27日 (水)	♥明太マヨコートtoast ♥ポトフ ツナサラダ マスカットゼリー	食パン・明太子・たらこ・コーン じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・マッシュルーム ベーコン レタス・人参・ツナ マスカット・寒天	E: 588kcal P: 19.0g F: 25.0g Na: 3.2g
28日 (木)	かき揚げそば 豚バラとこんにゃくの含め煮 もやしとささみの和え物 白桃	そば・かき揚げ・かまぼこ・万能葱 豚肉・こんにゃく・人参・いんげん もやし・ささみ・胡瓜 白桃缶	E: 569kcal P: 20.5g F: 14.2g Na: 3.2g

♪ご当地グルメ 福島♪  
柳津ソースカツ丼は、福島県会津地方のご当地グルメです。普通のソースカツ丼とは違い、卵とキャベツの上にカツを載せ、ソースをかけた料理で、道の駅などでも食べられる会津のソウルフードです。

◆小松菜◆  
小松菜は冬野菜ですが、ハウス栽培が盛んな野菜なので1年中栽培されています。濃い緑の葉が特徴で、カルシウム・カリウム・鉄・ビタミンCなど栄養が豊富な野菜です。骨の健康、高血圧、貧血予防、風邪予防など様々な働きが期待できます。