

※★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 (水)	ごはん 冬瓜の味噌汁 ♥まぐろカツ ひじき煮 みかん	米 冬瓜・ニラ まぐろカツ・キャベツ・人参 ひじき・人参・大豆水煮・さつま揚げ・枝豆 みかん缶	E: 643kcal P: 23.9g F: 15.1g Na: 2.9g
2日 (木)	♥きつねうどん はんぺんの磯辺焼 もやしのごま醤油和え ♥ミニあんぱん	うどん・味付油揚げ・かまぼこ・長葱 はんぺん・バター・青のり もやし・人参・錦糸卵・きぬさや ミニあんぱん	E: 635kcal P: 20.5g F: 12.1g Na: 3.4g
6日 (月)	焼き鳥丼 麩のすまし汁 ふろふき大根 ♥いちごクレープ	米・鶏肉・長葱・海苔・紅生姜 麩・ほうれん草 大根・きぬさや いちごクレープ	E: 553kcal P: 24.7g F: 12.1g Na: 2.5g
HAPPY BIRTHDAY 7日 (火)	ごはん なめこの味噌汁 ★鯖の塩焼き ★肉じゃが りんご	米 なめこ・長葱 鯖・大根 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース りんご	E: 563kcal P: 25.5g F: 16.1g Na: 2.4g
8日 (水)	♥ハンバーガー えのきのスープ ビーンズサラダ プリン	バーガーパン・ハンバーグ・レタス・じゃが芋 えのき・うまい菜 キャベツ・胡瓜・サラダ豆・コーン プリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 583kcal P: 17.5g F: 27.7g Na: 3.0g
9日 (木)	♥秋野菜カレー モロヘイヤのスープ ツナサラダ フルーツポンチ	米・豚ひき肉・玉葱・れんこん・ごぼう・人参・しめじ 福神漬 モロヘイヤ・コーン キャベツ・人参・ツナ フルーツカクテル缶・みかん缶・パイン缶	E: 657kcal P: 20.2g F: 18.7g Na: 2.7g
HAPPY BIRTHDAY 10日 (金)	★♥豚骨ラーメン ♥焼き餃子 わかめの中華和え ★杏仁豆腐	ラーメン・焼豚・味付たまご・長葱・きくらげ・紅生姜 餃子・青梗菜 わかめ・筍・中華ドレッシング 杏仁・ゼラチン・牛乳・マンゴーソース	E: 592kcal P: 23.3g F: 16.6g Na: 4.9g
13日 (月)	ごはん わかめの味噌汁 ♥豚肉のねぎ塩炒め ♥さつま芋のバター醤油煮 洋梨	米 わかめ・もやし 豚肉・玉葱・筍・長葱・人参 さつま芋 洋梨缶	E: 692kcal P: 19.7g F: 25.2g Na: 2.8g
HAPPY BIRTHDAY 14日 (火)	★シーフードドリア かぶのスープ 小松菜とたまごのソテー ★抹茶ババロア	米・シーフードミックス・玉葱・チーズ・パセリ かぶ・かぶの葉 小松菜・玉葱・たまご・ベーコン 抹茶・ゼラチン・牛乳	E: 603kcal P: 19.7g F: 18.9g Na: 2.4g
★セレクトメニュー★ 15日 (水)	♥たらこスパゲティ ♥トマトスパゲティ キャベツのスープ ♥ブロッコリーのたまごサラダ エクレア	スパゲティ・たらこ・海苔 スパゲティ・ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム トマトソース・パセリ・粉チーズ キャベツ・コーン ブロッコリー・たまごサラダ エクレア	E: 607kcal P: 24.8g F: 20.9g Na: 3.2g

	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	641kcal	23.0g	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。

日付	献立名	主な食材	栄養価
16日 (木)	ごはん もやしスープ ♥麻婆白菜 肉巻 バナナ	米 もやし・わかめ 白菜・豚ひき肉・人参・ニラ 肉巻・いんげん バナナ	E: 661kcal P: 18.4g F: 20.6g Na: 3.3g
17日 (金)	♥さつまいごごはん 油揚げの味噌汁 照り焼き豆腐ハンバーグ ツナと大根の煮物 いちごムース	米・さつまいご・ごま塩 油揚げ・青葱 豆腐野菜ハンバーグ・マカロニ・玉葱・ピーマン・ベーコン 大根・人参・ツナ・枝豆 いちご・ゼラチン・牛乳	E: 648kcal P: 23.2g F: 14.3g Na: 3.8g
20日 (月)	ごはん 豆苗のすまし汁 ♥鱈の南蛮漬け れんこんのさっぱり和え コーヒーゼリー	米 豆苗・麩 鱈・玉葱・人参・ピーマン・揚げなす れんこん・かに風味かまぼこ・胡瓜・わかめ コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E: 628kcal P: 23.2g F: 13.8g Na: 2.4g
21日 (火)	♥ミックスピザトースト 白菜のクリームスープ じゃが芋のマスタード炒め パイ	食パン・ツナ・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・コーン チーズ 白菜・人参・枝豆 じゃが芋・玉葱・ベーコン パイ缶	E: 551kcal P: 23.4g F: 22.0g Na: 3.0g
22日 (水)	ごはん 豆腐の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げ ★ピーマンのきのこ炒め 黄桃	米 豆腐・水菜 鶏肉・キャベツ・紫キャベツ ピーマン・黄ピーマン・エリンギ・豚肉 黄桃缶	E: 652kcal P: 24.7g F: 21.2g Na: 2.2g
24日 (金)	★♥焼肉丼 たまごスープ ★ビーフンサラダ りんごヨーグルト	米・豚肉・もやし・ピーマン・赤ピーマン・玉葱 たまご・青葱 ビーフン・ツナ・胡瓜・人参・コーン ヨーグルト・りんご缶	E: 640kcal P: 24.1g F: 21.5g Na: 2.3g
27日 (月)	ごはん 椎茸の味噌汁 ♥カレイの煮付 野菜炒め レモンケーキ	米 椎茸・ニラ カレイ・人参・小松菜 豚肉・玉葱・キャベツ・赤ピーマン レモンケーキ	E: 538kcal P: 26.5g F: 11.8g Na: 3.0g
★ご当地グルメ★ 【山梨県】 28日 (火)	♥ほうとう風うどん ♥コロッケ ♥なすの煮浸し ぶどうゼリー	きしめん・豚肉・南瓜・大根・椎茸・ごぼう・長葱 牛肉コロッケ・ブロッコリー 揚げなす・万能ねぎ ぶどう・寒天	E: 726kcal P: 19.7g F: 21.1g Na: 3.9g
29日 (水)	♥チャーハン 青梗菜の中華スープ 海老焼売 マンゴー	米・焼豚・長葱・たまご 干し椎茸・青梗菜 海老焼売・いんげん マンゴー缶	E: 543kcal P: 14.5g F: 15.8g Na: 2.8g
30日 (木)	食パン きのこスープ スパニッシュオムレツ キャベツサラダ オレンジ	食パン・チョコジャム 椎茸・えのき・しめじ 鶏ひき肉・玉葱・じゃが芋・人参・ほうれん草・粉チーズ たまご・じゃが芋 キャベツ・胡瓜・トマト オレンジ	E: 642kcal P: 27.7g F: 25.2g Na: 2.9g

♪ご当地のグルメ 山梨県♪  
ほうとうは味噌ベースの汁の中にたっぷりの野菜と太めの麺が入っているのが特徴です。戦国時代に武田信玄が栄養も摂れて、消化に良い陣中食として味噌の煮込み料理を自分の刀(宝刀)で食材を切り作ったと言われることから、「ほうとう」と名前が付いたと言われています。

◆まぐろ◆  
まぐろには、たんぱく質が豊富に含まれています。人体では生成できない必須アミノ酸も含まれているので良質なたんぱく源と言えます。DHA・EPAは悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし血中の脂質のバランスを整えます。鉄分も多く含んでいるので、貧血の予防に役立ちます。