



※★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	えいようが 栄養価
3日 (月)	♥ミートソーススパゲティ 大根のスープ グリーンサラダ バナナ	スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参・マッシュルーム 粉チーズ 大根・小松菜 キャベツ・胡瓜・ブロッコリー バナナ	E: 577kcal P: 23.9g F: 11.5g Na: 2.2g
4日 (火)	ごはん はんぺんのすまし汁 白身魚の味噌マヨネーズ焼 切干大根サラダ パウムクーヘン	米 はんぺん・みつば ホキ・ブロッコリー・コーン 切干大根・人参・胡瓜 パウムクーヘン	E: 567kcal P: 23.2g F: 14.2g Na: 2.6g
5日 (水)	スタミナ丼 きのこスープ 海藻サラダ 白桃	米・豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱・人参 椎茸・えのき 海藻サラダ・カリフラワー・枝豆 白桃缶	E: 583kcal P: 22.5g F: 17.5g Na: 2.2g
6日 (木)	ごはん 油揚げの味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ 白菜のしらす和え ヨーグルトキウイソース	米 油揚げ・ほうれん草 鶏肉・サニーレタス・トマト 白菜・人参・しらす ヨーグルト・キウイソース	E: 654kcal P: 24.9g F: 22.6g Na: 2.1g
HAPPY BIRTHDAY 7日 (金)	★♥坦々麺 餃子 みかんゼリー	ラーメン・豚ひき肉・長葱・青梗菜 餃子・いんげん サイダー・寒天・みかん缶	E: 703kcal P: 28.7g F: 25.9g Na: 4.5g
10日 (月)	ごはん 豆腐の味噌汁 ♥とんかつ きんぴらごぼう チョコババロア	米 豆腐・わかめ とんかつ・キャベツ・ブロッコリー ごぼう・人参 チョコレート・牛乳・ゼラチン	E: 687kcal P: 20.1g F: 21.5g Na: 2.4g
HAPPY BIRTHDAY 11日 (火)	食パン ほうれん草のスープ ★♥チキンステーキ ★フライドポテト ★マンゴープリン	食パン・りんごジャム ほうれん草・人参 鶏肉・レタス・トマト じゃが芋 マンゴープリン・牛乳	E: 629kcal P: 28.6g F: 22.2g Na: 2.6g
12日 (水)	ごはん 里芋の味噌汁 鯖の漬け焼 ♥ほうれん草とたまごの炒め物 フルーツカクテル	米 里芋・長葱 鯖・大根 たまご・ほうれん草・人参 フルーツカクテル缶	E: 599kcal P: 27.8g F: 20.3g Na: 2.5g
HAPPY BIRTHDAY 13日 (木)	★ポークカレー かぶのスープ コーンサラダ いちごムース	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・福神漬 かぶ・かぶの葉 キャベツ・胡瓜・コーン いちご・牛乳・ゼラチン	E: 667kcal P: 18.0g F: 19.8g Na: 3.8g
14日 (金)	ごはん そうめんのすまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め ♥胡瓜とおくらの酢の物 オレンジ	米 そうめん・かいわれ大根 豚肉・茄子・玉葱・厚揚げ・ニラ・赤ピーマン おくら・胡瓜・人参 オレンジ	E: 635kcal P: 23.7g F: 20.8g Na: 1.8g

	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	629kcal	23.4g	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
17日 (月)	青菜ごはん 麩の味噌汁 ♥鰯の南蛮漬 筑前煮 洋梨	米・菜めしの素 ほうれん草・麩 鰯・玉葱・人参・ピーマン 鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・椎茸・グリーンピース 洋梨缶	E: 629kcal P: 28.1g F: 14.8g Na: 3.6g
★ご当地グルメ★ 京都府 18日 (火)	きぬがさどん 衣笠丼 わかめのすまし汁 茄子田楽 水ようかん	米・油揚げ・長葱・玉葱・人参・たまご わかめ・かいわれ大根 茄子・きぬさや こしあん・寒天	E: 638kcal P: 17.5g F: 16.7g Na: 3.1g
19日 (水)	たまごサンド& ツナサンド ポトフ ビーンズサラダ 青りんごゼリー	バターロールパン・たまご バターロールパン・ツナ・玉葱・胡瓜 ウインナー・鶏肉・キャベツ・玉葱・ほうれん草 人参・じゃが芋 ブロッコリー・サラダ豆・コーン 青りんご・寒天・りんご缶	E: 627kcal P: 24.5g F: 30.3g Na: 2.7g
20日 (木)	ごはん かぼちゃの味噌汁 ♥鶏肉の照り焼 ツナと大根の煮物 黄桃	米 かぼちゃ・畑菜 鶏肉・じゃが芋・アスパラ・赤ピーマン 大根・人参・ツナ・枝豆 黄桃缶	E: 601kcal P: 28.4g F: 15.3g Na: 2.4g
21日 (金)	ごはん コーンのスープ ♥ハンバーグ デミグラスソース ブロッコリーのたまごサラダ クレープ (バニラ)	米 コーン・小松菜 ハンバーグ・玉葱・さつま芋・人参 ブロッコリー・赤パプリカ・たまご クレープ (バニラアイス)	E: 683kcal P: 18.3g F: 20.7g Na: 3.0g
24日 (月)	♥牛丼 白菜の味噌汁 いんげんの胡麻和え フルーツポンチ	米・牛肉・玉葱・糸こんにゃく・グリーンピース・紅生姜 白菜・人参 いんげん・ちくわ バナナ・キウイフルーツ・フルーツカクテル缶	E: 684kcal P: 20.1g F: 26.0g Na: 2.7g
HAPPY BIRTHDAY 25日 (火)	★チーズハムトースト たまごのスープ イタリアンサラダ りんご	食パン・玉葱・ハム・チーズ たまご・きぬさや レタス・ベーコン・胡瓜・コーン りんご缶	E: 567kcal P: 19.4g F: 30.2g Na: 3.7g
26日 (水)	ごはん さつま芋の味噌汁 ♥アジフライ ピーマンとお揚げの炒め煮 コーヒーゼリー	米 さつま芋・長葱 アジフライ・キャベツ・トマト ピーマン・赤ピーマン・油揚げ コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E: 703kcal P: 22.3g F: 17.8g Na: 2.8g
27日 (木)	ごはん 豆腐のすまし汁 ♥鶏肉の葱塩だれ カリフラワーのかにかまあかけ ヨーグルトババロア	米 豆腐・みつば 鶏肉・長葱・いんげん・人参 カリフラワー・椎茸・かにかま・枝豆 ヨーグルト・ゼラチン・牛乳・ストロベリーソース	E: 576kcal P: 28.5g F: 13.0g Na: 2.0g
★セレクトメニュー★ 28日 (金)	♥冷やし中華 (醤油) または ♥冷やし中華 (ごま) 春巻 杏仁ムース	ラーメン・ハム・錦糸卵・胡瓜・もやし・醤油だれ ラーメン・ハム・錦糸卵・胡瓜・もやし・ごまだれ 春巻・ブロッコリー 杏仁・牛乳・ゼラチン・マンゴーソース	E: 577kcal P: 19.4g F: 16.4g Na: 3.5g

♪ご当地グルメ 京都府♪

<衣笠丼>

油揚げを葱などととも煮て卵でとじ、丼に盛った飯にのせた京都の郷土料理。京都発祥とされていますが、中身は大阪などで食されているきつね丼と同じであり、厳密には京都固有の呼び名です。

◆おくら◆

おくらの旬は6月～9月。独特のネバネバ成分には胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的です。夏場は常温で保存できないので野菜室で保存すると鮮度を保ちやすいです。