



※★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 (火)	ごはん キャベツのスープ ★アジのムニエル タルタルソース ★♥たまごのトマト炒め バウムクーヘン	米 キャベツ・コーン アジ・じゃが芋・いんげん たまご・トマト・玉葱・ほうれん草 バウムクーヘン	E: 624kcal P: 27.5g F: 19.3g Na: 2.2g
3日 (水)	かき揚げ丼 わかめのすまし汁 ♥きゅうりとオクラの和え物 黒糖まんじゅう	米・かき揚げ・万能ねぎ 豆腐・わかめ オクラ・鶏肉・人参・胡瓜 黒糖まんじゅう	E: 624kcal P: 13.9g F: 12.4g Na: 2.2g
4日 (木)	♥ミックスピザトースト ポタージュスープ かぼちゃサラダ バナナ	食パン・ツナ・玉葱・ピーマン・マッシュルーム コーン・チーズ ポタージュ・牛乳 かぼちゃ・ハム・胡瓜 バナナ	E: 608kcal P: 26.2g F: 23.3g Na: 3.2g
5日 (金)	♥ジャージャー麺 青梗菜のスープ 海老焼売 ♥杏仁フルーツ	ラーメン・豚ひき肉・玉葱・胡瓜 人参・青梗菜 海老焼売・いんげん 杏仁豆腐・フルーツカクテル	E: 641kcal P: 24.2g F: 21.4g Na: 3.7g
8日 (月)	ごはん 大根のすまし汁 ♥鯖の味噌煮 豆腐と青梗菜のそぼろ炒め いちごムース	米 大根・大根の葉 鯖・長葱 豆腐・鶏ひき肉・青梗菜・玉葱 いちご・ゼラチン・牛乳	E: 615kcal P: 30.1g F: 19.5g Na: 2.7g
9日 (火)	ごはん 油揚げの味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ りんご	米 油揚げ・ほうれん草 鶏肉・サニーレタス・トマト じゃが芋・人参・胡瓜 りんご缶	E: 731kcal P: 22.9g F: 28.4g Na: 2.1g
10日 (水)	ドライカレー 小松菜のスープ カリフラワーのレモンマリネ ヨーグルトフルーツソース	米・合挽き肉・玉葱・人参・ピーマン・枝豆・福神漬 小松菜・マッシュルーム カリフラワー・赤ピーマン・黄ピーマン ヨーグルト・キウイソース	E: 637kcal P: 19.8g F: 26.3g Na: 2.4g
11日 (木)	ごはん 麩の味噌汁 ★♥豚肉の生姜焼 れんこんのさっぱり和え パインゼリー	米 みつば・麩 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン れんこん・カニかま・胡瓜 パイン・寒天	E: 620kcal P: 21.5g F: 16.8g Na: 2.1g
12日 (金)	ごはん ほうれん草のスープ ★♥ハンバーグ ★茄子のマヨネーズ焼 チョコケーキ	米 ほうれん草・玉葱 ハンバーグ・ブロッコリー・人参・コーン 茄子・粉チーズ チョコケーキ	E: 732kcal P: 17.5g F: 32.7g Na: 2.5g
16日 (火)	♥ごもくチャーハン 豆腐のスープ 春巻 フルーツポンチ	米・焼豚・玉葱・長葱・人参・なると巻き 豆腐・豆苗 春巻・ブロッコリー 黄桃缶・パイン缶・りんご缶	E: 630kcal P: 17.5g F: 23.4g Na: 2.5g
17日 (水)	★しらすと夏野菜のサラダうどん ささみ梅フライ どら焼き(こしあん)	うどん・しらす・オクラ・みょうが・青じそ・水菜・トマト ささみ梅フライ・いんげん どら焼き(こしあん)	E: 638kcal P: 17.9g F: 15.5g Na: 4.7g

	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	637kcal	22.3g	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。

ひげ 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
18日 (木)	♥たまごトースト ロールキャベツ ミネストローネ ブロッコリーのハムサラダ ピーチムース	食パン・たまご ロールキャベツ・ベーコン・玉葱・マカロニ・人参 大豆・トマト缶 ブロッコリー・ハム・枝豆 ピーチ・ゼラチン・牛乳	E: 608kcal P: 23.8g F: 27.1g Na: 3.5g
19日 (金)	ごはん はんぺんのすまし汁 ♥アジの蒲焼 和風ジャーマンポテト クリームパン	米 はんぺん・わかめ アジ・もやし・胡瓜 じゃが芋・長葱・ウインナー・青のり クリームパン	E: 695kcal P: 26.5g F: 19.1g Na: 3.1g
22日 (月)	ごはん ♥けんちん汁 ♥鶏肉の照り焼 ひじき五目煮 黄桃	米 豆腐・大根・油揚げ・人参・ごぼう・長葱 鶏肉・じゃが芋・いんげん・赤ピーマン ひじき・人参・さつま揚げ・糸こんにゃく・きぬさや 黄桃缶	E: 572kcal P: 26.0g F: 9.6g Na: 3.0g
★セレクトメニュー★ 23日 (火)	♥牛丼 かぼちゃの味噌汁 しらす和え ようかん(こしあん) ようかん(さつま芋)	米・牛肉・玉葱・糸こんにゃく・グリーンピース・紅生姜 かぼちゃ・長葱 小松菜・白菜・しらす ようかん(こしあん) ようかん(さつま芋)	E: 653kcal P: 23.3g F: 14.7g Na: 2.7g
24日 (水)	ロールパン ミートボールのブラウンシチュー パプリカマリネ パイナップル	バターロールパン・りんごジャム チキンボール・玉葱・じゃが芋・人参・マッシュルーム ブロッコリー 赤パプリカ・黄パプリカ・大根 パイナップル	E: 532kcal P: 15.2g F: 14.4g Na: 3.8g
25日 (木)	ごはん もやしの味噌汁 ♥とんかつ ♥茄子の南蛮炒め マスカットゼリー	米 大根の葉・もやし 豚肉・キャベツ・紫キャベツ 茄子・玉葱・人参・万能ねぎ マスカット・寒天	E: 724kcal P: 17.9g F: 28.7g Na: 2.3g
★世界のグルメ★ 【インドネシア】 26日 (金)	ナシゴレン モロヘイヤのスープ ガドガドサラダ マンゴーヨーグルト	米・牛肉・玉葱・ピーマン・干しエビ・レタス 胡瓜・たまご モロヘイヤ・コーン じゃが芋・人参・いんげん・ピーナッツ マンゴー缶・ヨーグルト	E: 565kcal P: 17.3g F: 14.7g Na: 2.6g
29日 (月)	ごはん わかめの味噌汁 鱈のバターぽん酢ソテー 冬瓜と豚バラの炒め煮 カスタードケーキ	米 長葱・わかめ 鱈・小松菜・人参 冬瓜・豚肉・かいわれ大根 カスタードケーキ	E: 616kcal P: 23.4g F: 18.8g Na: 3.3g
30日 (火)	♥親子丼 ほうれん草のすまし汁 味噌田楽 オレンジ	米・鶏肉・たまご・玉葱・みつば 麩・ほうれん草 茄子・厚揚げ オレンジ	E: 644kcal P: 28.8g F: 21.7g Na: 2.0g
HAPPY BIRTHDAY 31日 (水)	★♥ミートソーススパゲティ かぶのスープ グリーンサラダ フルーツゼリー	スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参 マッシュルーム・粉チーズ かぶ・かぶの葉 キャベツ・胡瓜・サニーレタス サイダー・寒天・フルーツカクテル	E: 608kcal P: 22.9g F: 11.3g Na: 2.4g

♪世界のグルメ インドネシア♪
＜ナシゴレン＞
インドネシア発祥の米料理。ナシゴレンの「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める、揚げる」という意味で、ごはんとは具材を炒め合わせて調味料で味つけをして作られる料理です。目玉焼きを上に乗せて食べるのが特徴です。

◆トマト◆
βカロテンを多く含み、粘膜や皮膚の健康維持に役立てられます。また、赤い色素のリコピンは老化に影響のある活性酸素の除去に役立てられ、加熱することで吸収されやすくなります。スープや、炒め物などで食べるのがおすすめです。