



※★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 (月)	親子丼 じゃが芋の味噌汁 小松菜のしらす和え ♥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 小松菜・もやし・しらす ライチ・寒天	E: 571kcal P: 28.2g F: 11.3g Na: 1.9g
3日 (火)	ごはん 春雨の中華スープ チンジャオロース 水餃子 桃まんじゅう	米 春雨・人参 豚肉・ピーマン・赤ピーマン・筍 水餃子・万能ねぎ 桃まんじゅう	E: 681kcal P: 24.0g F: 19.8g Na: 2.8g
4日 (水)	パン オクラのスープ ♥かぼちゃグラタン キャベツのガーリック炒め りんご	バターロールパン・あんずジャム オクラ・白菜 鶏肉・マカロニ・かぼちゃ・玉葱・マッシュルーム・チーズ キャベツ・玉葱・ウィンナー・人参 りんご缶	E: 606kcal P: 23.5g F: 23.5g Na: 2.4g
5日 (木)	ごはん かぶのスープ ♥ハンバーグ デミグラスソース グリーンサラダ ★チョコパフェ風	米 かぶ・かぶの葉 ハンバーグ・玉葱・いんげん・コーン・人参 レタス・胡瓜・ブロッコリー チョコ・ゼラチン・牛乳・みかん缶・チョコソース ホイップクリーム	E: 711kcal P: 18.5g F: 25.5g Na: 2.3g
6日 (金)	♥さつまいもごはん ほうれん草のすまし汁 鶏肉の照焼 ♥なす田楽 洋梨	米・さつまいも・ごま塩 麩・ほうれん草 鶏肉・エリンギ・赤ピーマン・コーン 揚げなす 洋梨缶	E: 657kcal P: 24.8g F: 17.6g Na: 3.2g
9日 (月)	ごはん わかめの中華スープ 牛肉のプルコギ 春雨サラダ 黄桃	米 わかめ・青葱 牛肉・筍・玉葱・ニラ・赤ピーマン 春雨・かにかま・胡瓜 黄桃缶	E: 613kcal P: 19.9g F: 21.1g Na: 2.0g
10日 (火)	ごはん そうめんのすまし汁 鯖の味噌煮 ♥里芋のそぼろあんかけ 焼きドーナツ	米 そうめん・かいわれ大根 鯖・長葱 里芋・鶏ひき肉・グリーンピース 焼きドーナツ	E: 643kcal P: 28.6g F: 18.7g Na: 2.8g
★世界のグルメ★ 【タイ】 11日 (水)	カオマンガイ ほうれん草のスープ パッタイ風 マンゴープリン	米・鶏肉・長葱・胡瓜・赤パプリカ・黄パプリカ コーン・ほうれん草 ビーフン・むきエビ・たまご・玉葱・ニラ マンゴー・ゼラチン・牛乳・ホイップクリーム	E: 576kcal P: 26.2g F: 8.6g Na: 2.1g
12日 (木)	ごはん さつまいも味噌汁 豚肉の山椒炒め がんと冬瓜の含め煮 パイナップル	米 さつまいも・油揚げ 豚肉・玉葱・いんげん・人参・黄ピーマン がんと・冬瓜・椎茸・枝豆 パイナップル	E: 661kcal P: 24.7g F: 20.6g Na: 2.3g
★世界のグルメ★ 13日 (金)	♥あさりとあおさのペペロンチーノ ポタージュスープ トマトのサラダ ココアワッフル	スパゲティ・あさり・玉葱・青のり・かいわれ大根 ポタージュ・牛乳 トマト・玉葱 ココアワッフル	E: 599kcal P: 21.5g F: 16.6g Na: 2.4g

	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	656kcal	22.4g	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
【お月見】 17日 (火)	♥月見うどん 牛肉コロッケ 今川焼 (カスタード)	うどん・温泉たまご・かまぼこ・わかめ・長葱・あげ玉 牛肉コロッケ・ブロッコリー 今川焼 (カスタード)	E: 662kcal P: 19.2g F: 19.2g Na: 3.5g
18日 (水)	ごはん 大根の味噌汁 ♥さんまの蒲焼 ♥かぼちゃの煮物 白桃	米 大根・大根の葉 さんま開き・キャベツ・青じそ かぼちゃ 白桃缶	E: 616kcal P: 15.9g F: 18.3g Na: 2.4g
19日 (木)	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	バターロールパン・たまごサラダ バターロールパン・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 ポークウインナー ブロッコリー・人参・コーン バナナ	E: 623kcal P: 21.8g F: 33.1g Na: 3.2g
20日 (金)	ごはん 冬瓜の中華スープ ♥麻婆豆腐 エビ焼売 クレープ (いちご)	米 冬瓜・きくらげ 豆腐・豚ひき肉・人参・長葱・ニラ・干し椎茸 エビ焼売・青梗菜 クレープ (いちご)	E: 673kcal P: 21.9g F: 24.9g Na: 2.5g
21日 (土) アニバーサリー Anniversary	オムライス デミグラスソース ナポリタン・カニクリームコロッケ エビフライ コーンポタージュ グリーンサラダ プリンアラモード	米・たまご・玉葱・生クリーム ナポリタン・カニクリームコロッケ エビフライ・ブロッコリー コーンクリーム・牛乳 キャベツ・紫キャベツ・黄パプリカ・サニーレタス・トマト プリン・ホイップクリーム・黄桃缶・キウイ・いちごケーキ	E: 977kcal P: 23.5g F: 36.0g Na: 4.9g
HAPPY BIRTHDAY 24日 (火)	★冷やし塩ラーメン 肉巻 杏仁フルーツ	ラーメン・焼豚・なると・メンマ・味付たまご・長葱 肉巻・いんげん 杏仁・フルーツカクテル缶	E: 553kcal P: 20.8g F: 25.2g Na: 4.2g
★セレクトメニュー★ 25日 (水)	♥野菜ごろごろカレー 椎茸のスープ りんごとキャベツのコールスロー または 花野菜のたまごサラダ レアチーズムース	米・豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・福神漬 畑菜・椎茸 キャベツ・りんご・コーン ブロッコリー・カリフラワー・たまご レアチーズ・ゼラチン・牛乳	E: 685kcal P: 17.5g F: 21.6g Na: 3.1g
26日 (木)	ベーコンチーズバーガー 玉葱のスープ 枝豆とコーンのサラダ ♥プリン	バーガーパン・ベーコン・チーズ・ハンバーグ レタス・じゃが芋 玉葱・人参 大根・枝豆・コーン プリン・牛乳	E: 608kcal P: 14.4g F: 32.8g Na: 3.0g
27日 (金)	ごはん えのきの味噌汁 鯖の塩焼 肉じゃが 黒糖まんじゅう	米 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・グリーンピース 黒糖まんじゅう	E: 666kcal P: 28.6g F: 19.3g Na: 2.3g
30日 (月)	ごはん かぶの味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ ピーマンのじゃこ炒め オレンジ	米 かぶ・ほうれん草 鶏肉・キャベツ・紫キャベツ ピーマン・赤ピーマン・ちくわ・ちりめんじゃこ オレンジ	E: 708kcal P: 25.6g F: 27.5g Na: 2.5g

♪世界のグルメ タイ♪
 <カオマンガイ>
 カオマンガイの「カオ」はご飯、「マン」は油、「ガイ」は鶏肉を意味しています。
 ルーツはシンガポールの【海南鶏飯】と言われており、タイを代表するチキンライスとなっています。

◆あさり◆
 あさは、さまざまな栄養素が含まれていますが、特に多いのがビタミンB12・カルシウム・カリウム・鉄・亜鉛などミネラルを多く含んでいます。また、タウリンも多く含みコレステロールの吸収を抑制するなどの働きがあります。