



※★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
★セレクトメニュー★ 2日 (月)	ごはん キャベツのスープ ♥鶏ときのこのガーリックソテー ごぼうサラダ チョコババロア いちごババロア	米 キャベツ・コーン 鶏肉・しめじ・えのき・舞茸・玉葱 ごぼう・人参・胡瓜・玉葱 チョコ・ゼラチン・牛乳・ホイップクリーム いちご・ゼラチン・牛乳・ストロベリーソース	E: 588kcal P: 26.1g F: 14.4g Na: 2.0g
3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・椎茸 春雨・オクラ チキンフレーク・キャベツ・胡瓜 パイン缶	E: 630kcal P: 24.8g F: 20.9g Na: 2.3g
4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・牛乳 かぼちゃ・胡瓜・ハム シュークリーム	E: 627kcal P: 19.3g F: 30.8g Na: 3.1g
5日 (木)	ごはん 大根の味噌汁 ♥たらの竜田揚げ 鶏ごぼう りんご	米 大根・大根の葉 たら・小松菜・赤ピーマン 鶏肉・ごぼう・人参 りんご缶	E: 586kcal P: 25.3g F: 13.3g Na: 2.2g
6日 (金)	野菜たっぷり味噌ラーメン 蒸し餃子 杏仁ムース	ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・人参・コーン・青葱 餃子・ブロッコリー 杏仁・牛乳・マンゴーソース	E: 567kcal P: 23.8g F: 12.9g Na: 4.3g
9日 (月)	ごはん ♥けんちん汁 ♥ぶりの照り焼き ひじきの煮付 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: 673kcal P: 27.0g F: 21.3g Na: 2.6g
10日 (火)	ごはん わかめの味噌汁 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーと舞茸のバター醤油ソテー ♥いちごゼリー	米 わかめ・もやし 鶏肉・キャベツ・胡瓜・人参 ブロッコリー・舞茸・赤ピーマン いちご・寒天	E: 668kcal P: 24.2g F: 24.4g Na: 2.2g
★ご当地グルメ★ 【愛知】 11日 (水)	味噌カツ丼 ほうれん草のすまし汁 冬瓜のくず煮 みかん	米・トンカツ・キャベツ・ごま ほうれん草・玉葱 冬瓜・鶏肉・椎茸 みかん缶	E: 682kcal P: 21.5g F: 18.8g Na: 3.1g
12日 (木)	♥鶏塩うどん ♥れんこんのはさみ揚げ ももフルーチェ	うどん・鶏肉・油揚げ・椎茸・玉葱・人参・ゆず れんこんのはさみ揚げ・ブロッコリー ももフルーチェ・牛乳・黄桃缶	E: 533kcal P: 21.3g F: 11.8g Na: 4.7g
13日 (金)	ごはん 青梗菜のスープ チンジャオロース 春巻 バナナ	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: 624kcal P: 20.4g F: 19.9g Na: 2.7g

	E (エネルギー)	P (タンパク質)	Na (塩分)
基準値	626kcal	26.6g	2.7g
今月の平均値	630kcal	23.6g	3.0g

※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
16日 (月)	ごはん かぶのスープ ハンバーグ デミグラスソース かぶのケチャップ煮 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 かぶ・鶏肉・玉葱・人参 いちごクレープ	E: 734kcal P: 19.6g F: 29.6g Na: 2.8g
17日 (火)	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: 3.3g
18日 (水)	ごはん もやしの味噌汁 鶏肉のはちみつ焼 ♥小松菜と卵の炒め物 フルーツポンチ	こめ 米 もやし・オクラ 鶏肉・はちみつ・ブロッコリー・赤ピーマン 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 19日 (木)	パン オクラのスープ ★かぼちゃとほうれん草の豆腐グラタン キャベツのガーリック炒め ★♥ヨーグルト キウイソース	しょくパン・あんずジャム オクラ・白菜 鶏肉・豆腐・かぼちゃ・玉葱・ほうれん草・チーズ キャベツ・玉葱・ウインナー・人参 ヨーグルト・キウイソース	E: 634kcal P: 27.0g F: 22.5g Na: 2.5g
HAPPY BIRTHDAY ◎年忘れ会◎ 20日 (金)	焼き鳥丼 麩のすまし汁 ★♥白菜のミルクフィーユ風 パインゼリー	こめ 鶏肉 ながねぎ 海苔 べにしょうが 米・鶏肉・長葱・海苔・紅生姜 麩・ほうれん草 白菜・豚肉 パイン・寒天	E: 574kcal P: 26.5g F: 16.0g Na: 3.1g
23日 (月)	ごはん しめじの味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 白菜の柚子風味サラダ カステラごままんじゅう	こめ 米 しめじ・豆苗 豚肉・玉葱・キャベツ・人参・ニラ 白菜・かにかま・胡瓜・ゆず カステラごままんじゅう	E: 680kcal P: 22.3g F: 24.6g Na: 2.5g
クリスマスメニュー 24日 (火)	ハッシュドビーフ 野菜たっぷりスープ ツナサラダ ミルクフィーユ	こめ ぎゅうにく たまねぎ 米・牛肉・玉葱・マッシュルーム キャベツ・玉葱・人参・ほうれん草 レタス・人参・ツナ パイ・苺・生クリーム・カスタード・マンゴーソース メロン	E: 823kcal P: 25.6g F: 32.7g Na: 4.3g
HAPPY BIRTHDAY 25日 (水)	★サーモンクリームパスタ 白菜のスープ ビーンズサラダ かぼちゃプリン	スパゲティ・サケ・玉葱・ほうれん草 白菜・豆苗 レタス・豆サラダ プリン・牛乳・かぼちゃ・ホイップクリーム	E: 715kcal P: 29.7g F: 20.4g Na: 4.0g
HAPPY BIRTHDAY 26日 (木)	★カレーパン ポトフ 花野菜サラダ ♥キウイフルーツ	カレーパン・バターロールパン・りんごジャム ベーコン・キャベツ・玉葱・ほうれん草・人参・マカロニ ブロッコリー・カリフラワー・コーン キウイフルーツ	E: 632kcal P: 25.1g F: 29.5g Na: 3.3g
27日 (金)	かき揚げそば ♥豚バラとれんこんの炒め煮 白桃	そば・かき揚げ・かまぼこ・万能葱 豚肉・れんこん・人参・いんげん 白桃缶	E: 589kcal P: 18.1g F: 13.3g Na: 3.0g

♪ご当地グルメ 愛知県♪
＜味噌カツ＞
味噌カツはとんかつに、八丁味噌やカツオだし、砂糖などをベースにした独特のたれをかけたものです。
東海地方のとんかつ屋さんで“味噌カツ”を置かない店はほとんどないと言われ、特に名古屋ではポピュラーなメニューで「名古屋めし」と呼ばれる料理のひとつです。

◆かぼちゃ◆
かぼちゃにはベータカロテン、ビタミンC、ビタミンEなどが含まれています。これらの栄養素は抗酸化作用があるとされ、アンチエイジングビタミンとも呼ばれています。さらに身体の余分な塩分を排出させてむくみを取るカリウムやスッキリお通じを叶えてくれる食物繊維も豊富です。
冬至の日にかぼちゃを食べる風習があります。この風習は栄養価の高いかぼちゃを食べることで免疫力を高めるためとされています。