



※★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 かぼちゃの味噌汁 ♥赤魚の煮付 ♥アスパラと人参の白和え りんご	米 かぼちゃ・玉葱 赤魚・小松菜 アスパラ・人参・豆腐 りんご缶	E: 523kcal P: 24.2g F: 7.5g Na: 2.7g
2日 (木)	★野菜ツナマヨトースト キャベツのスープ ♥ジャーマンポテト ♥いちごクレープ	食パン・ツナフレーク・玉葱・ほうれん草 コーン・チーズ キャベツ・人参 じゃが芋・玉葱・ベーコン いちごクレープ	E: 669kcal P: 19.3g F: 35.8g Na: 3.0g
7日 (火)	ビビンバ丼 豆腐の中華スープ 海鮮焼売 杏仁ムース	米・豚ひき肉・人参・もやし・ほうれん草・温泉卵 豆腐・豆苗 海鮮焼売・ブロッコリー 杏仁・牛乳・マンゴーソース	E: 652kcal P: 27.0g F: 20.4g Na: 2.9g
8日 (水)	ごはん かまぼこのすまし汁 鱈のバター醤油焼 ひじき煮付 どら焼き (こしあん)	米 かまぼこ・小松菜 鱈・春菊・白菜 ひじき・人参・大豆・油揚げ・枝豆 どら焼き (こしあん)	E: 636kcal P: 29.6g F: 16.2g Na: 2.5g
9日 (木)	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉のはちみつ焼 じゃが芋のツナ炒め ヨーグルト キウイソース	米 えのき・いんげん 鶏肉・青梗菜・玉葱 じゃが芋・玉葱・ツナフレーク・人参 ヨーグルト キウイソース	E: 603kcal P: 28.4g F: 15.8g Na: 3.0g
10日 (金)	揚げパン (シュガー) ミートボールのミネストローネ たまごサラダ ♥いちごゼリー	コッペパン チキンボール・かぶ・人参・玉葱・ベーコン じゃが芋・小松菜 カリフラワー・ブロッコリー・たまごサラダ いちご・寒天・ホイップクリーム	E: 594kcal P: 15.2g F: 24.3g Na: 2.2g
13日 (月)	ごはん そうめんのすまし汁 ♥アジの南蛮漬 厚揚げの田楽 ♥マドレーヌ	米 そうめん・青葱 アジ・玉葱・人参・ピーマン 生揚げ・オクラ マドレーヌ	E: 714kcal P: 30.5g F: 20.9g Na: 3.7g
★世界のグルメ★ 【アメリカ】 14日 (火)	チキンガンボライス コーンのスープ ビーンズサラダ パインゼリー	米・鶏肉・玉葱・オクラ・セロリ・ピーマン コーン・ほうれん草 豆サラダ・キャベツ パイン・寒天・パイン缶	E: 548kcal P: 20.9g F: 11.0g Na: 1.8g
15日 (水)	焼うどん たまごのスープ ♥水餃子 カスタードケーキ	うどん・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・椎茸 紅生姜・かつお節 たまご・長葱 水餃子・万能葱 カスタードケーキ	E: 674kcal P: 22.6g F: 20.9g Na: 3.1g
16日 (木)	ごはん 油揚げの味噌汁 ♥和風あんかけハンバーグ コールスローサラダ ♥フルーツポンチ	米 油揚げ・小松菜 ハンバーグ・しめじ・えのき・バター・じゃが芋・人参 キャベツ・ハム・人参 フルーツカクテル缶・パイン缶	E: 622kcal P: 19.0g F: 16.6g Na: 2.8g
17日 (金)	ごはん わかめのスープ 豚肉のプルコギ もやしと胡瓜のツナナムル ♥いちごムース	米 わかめ・青葱 豚肉・筍・玉葱・ニラ・赤ピーマン もやし・ツナフレーク・胡瓜 いちご・ゼラチン・牛乳	E: 601kcal P: 26.9g F: 19.3g Na: 2.5g

	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	22.9g	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 しょくざい 主な食材	えいようか 栄養価
20日 (月)	豚丼 キャベツの味噌汁 かぶのゆかり和え ぶどうゼリー	米・豚肉・玉葱・グリーンピース・紅生姜 キャベツ・青葱 かぶ・胡瓜・ゆかり ぶどう・寒天・白桃缶	E: 665kcal P: 19.7g F: 22.2g Na: 2.3g
★セレクトメニュー★ 21日 (火)	ロールパン たまごのスープ えびカツ マカロニサラダ または かぼちゃサラダ キウイ	バターロールパン・りんごジャム たまご・ほうれん草 えびカツ・キャベツ マカロニ・人参・胡瓜 かぼちゃ・胡瓜 キウイ	E: 678kcal P: 20.7g F: 33.9g Na: 2.7g
22日 (水)	ごはん もやしのスープ チンジャオロース 白菜の中華和え 桃まんじゅう	米 もやし・豆苗 豚肉・ピーマン・赤ピーマン・筍 白菜・人参・かいわれ大根 桃まんじゅう	E: 602kcal P: 21.3g F: 18.2g Na: 2.6g
23日 (木)	ごはん 麩の味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ 大根の和風サラダ みかん	米 椎茸・麩 鶏肉・キャベツ・紫キャベツ 大根・豆苗・人参 みかん缶	E: 651kcal P: 22.4g F: 21.8g Na: 2.0g
HAPPY BIRTHDAY 24日 (金)	★たらこスパゲティ ほうれん草のスープ ブロッコリーのゴマネーズ和え プリン	スパゲティ・たらこ・ホワイトソース・海苔 ほうれん草・コーン ブロッコリー・チキンフレーク・赤パプリカ プリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 618kcal P: 27.5g F: 15.8g Na: 3.0g
HAPPY BIRTHDAY 27日 (月)	★オムライス 大根のスープ フレンチサラダ バウムクーヘン	米・鶏肉・玉葱・人参・たまご・マッシュルーム 大根・小松菜 カリフラワー・人参・コーン バウムクーヘン	E: 622kcal P: 18.4g F: 18.3g Na: 2.7g
28日 (火)	ごはん さつまいもの味噌汁 ♥アジフライ&野菜コロッケ アスパラのポン酢和え 黄桃	米 さつまいも・長葱 アジフライ・野菜コロッケ・キャベツ・人参 アスパラ・玉葱・人参 黄桃缶	E: 616kcal P: 16.7g F: 10.9g Na: 2.6g
29日 (水)	かつ丼 とろろ昆布のすまし汁 青じそサラダ ライチゼリー	米・豚肉・たまご・きぬさや 青葱・とろろ昆布 レタス・胡瓜・コーン ライチ・寒天・白桃缶	E: 654kcal P: 20.2g F: 16.6g Na: 2.3g
30日 (木)	野菜塩ラーメン ♥春巻き ♥クリームパン	ラーメン・キャベツ・もやし・人参・ニラ・豚肉・コーン 春巻き・ブロッコリー クリームパン	E: 631kcal P: 20.2g F: 23.5g Na: 4.8g
31日 (金)	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の生姜焼 ♥ごぼうサラダ ♥たいやき	米 麩・白菜 鶏肉・キャベツ・人参 ごぼう・人参・胡瓜 たいやき	E: 625kcal P: 25.2g F: 16.0g Na: 2.4g

♪世界のグルメ アメリカ♪

チキンガンボライスは、アメリカ南部の伝統的料理です。オクラや鶏肉を煮込んだシチューのような料理にごはんを載せます。スパシーな味でごはんとの相性も良いです。

◆鰯◆

鰯の旬は、4~7月が旬とされていますが、回遊魚なので場所によって、旬の時期が異なります。3月ごろに九州沖で旬を迎え、5月ごろでは房総沖の鰯が旬を迎えます。DHAやEPAが豊富に含まれているので、記憶力の維持や動脈硬化の予防に役立ちます。