

さま

2024年 11月

田柄福祉園

給食献立表



※★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 (金)	♥さつまいごごはん 麩のすまし汁 鶏肉のはちみつ焼 ふろふき大根 ココアワッフル	米・さつまいご・ごま塩 麩・ほうれん草 鶏肉・青梗菜・玉葱・人参 大根・きぬさや ココアワッフル	E: 598kcal P: 25.2g F: 12.2g Na: 3.1g
5日 (火)	醤油ラーメン 水餃子 ♥プリン	ラーメン・焼豚・なると・メンマ・味付卵・長葱 水餃子 プリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 555kcal P: 21.7g F: 14.8g Na: 4.5g
6日 (水)	ごはん なめこの味噌汁 鯖の塩焼 肉じゃが りんご	米 なめこ・ほうれん草 鯖・大根 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース りんご	E: 560kcal P: 25.8g F: 16.2g Na: 2.5g
HAPPY BIRTHDAY 7日 (木)	★♥カレーライス モロヘイヤのスープ ツナサラダ フルーツポンチ	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・福神漬 モロヘイヤ・コーン キャベツ・人参・ツナ フルーツ缶・みかん缶・パイ缶	E: 707kcal P: 22.0g F: 21.9g Na: 3.2g
HAPPY BIRTHDAY 8日 (金)	ごはん もやしのスープ ★ポークソテーオニオンソース ブロッコリーサラダ ★ロールケーキ	米 もやし・しめじ 豚肉・玉葱・じゃが芋・青のり ブロッコリー・人参・黄ピーマン ロールケーキ	E: 753kcal P: 23.6g F: 30.7g Na: 2.0g
11日 (月)	ごはん 油揚げの味噌汁 ♥ぶりの照り焼き 小松菜と卵のソテー いちごムース	米 油揚げ・青葱 ぶり・ほうれん草・人参・しめじ 小松菜・玉葱・たまご・ベーコン いちご・ゼラチン・牛乳	E: 666kcal P: 30.9g F: 25.2g Na: 2.9g
12日 (火)	パン ♥鶏肉とかぶのシチュー かぼちゃサラダ バナナ	黒糖ロールパン・バターロールパン・りんごジャム 鶏肉・かぶ・人参・玉葱・ブロッコリー・牛乳 かぼちゃ・胡瓜・ハム バナナ	E: 586kcal P: 19.4g F: 22.1g Na: 3.2g
★セレクトメニュー★ 13日 (水)	焼豚チャーハン 又は 卵レタスチャーハン 青梗菜の中華スープ 春雨サラダ あんまん	米・焼豚・たまご・なると・長葱・コーン 米・長葱・かにかま・卵・レタス 椎茸・青梗菜 春雨・ハム・人参・胡瓜 あんまん	E: 597kcal P: 17.6g F: 14.7g Na: 2.8g
HAPPY BIRTHDAY 14日 (木)	ごはん わかめの味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ さつまいごのバター醤油煮 洋梨	米 わかめ・もやし 鶏肉・キャベツ・紫キャベツ さつまいご 洋梨缶	E: 699kcal P: 22.0g F: 20.4g Na: 2.4g
15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 グリーンサラダ クレープ (バニラ)	米 コーン・小松菜 ハンバーグ・玉葱・じゃが芋・人参 レタス・胡瓜・ブロッコリー クレープ (バニラ)	E: 649kcal P: 17.0g F: 18.8g Na: 3.0g

	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	22.1g	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
19日 (火)	ごはん 豆苗のすまし汁 たららの南蛮漬 ♥里芋のそぼろ煮 ごままんじゅう	こめ 米 豆苗・麩 たら・玉葱・人参・ピーマン・茄子 里芋・鶏ひき肉・グリーンピース ごままんじゅう	E: 670kcal P: 27.6g F: 15.2g Na: 2.6g
20日 (水)	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め ♥なすの煮びたし 黄桃	こめ 米 豆腐・わかめ 豚肉・玉葱・筍・長葱・人参 茄子・万能葱 黄桃缶	E: 675kcal P: 20.3g F: 29.0g Na: 2.7g
★世界のグルメ★ 【ハンガリー】 21日 (木)	食パン(チョコジャム) グーラッシュ (ハンガリー風ビーフシチュー) キャベツサラダ オレンジ	食パン・チョコジャム 牛肉・玉葱・赤パプリカ・マッシュルーム・セロリ じゃが芋・牛乳 キャベツ・胡瓜・コーン オレンジ	E: 556kcal P: 19.0g F: 22.1g Na: 2.2g
HAPPY BIRTHDAY 22日 (金)	★プルコギ丼 卵スープ ビーフンサラダ りんごヨーグルト	こめ 米・豚肉・筍・玉葱・ニラ・赤ピーマン たまご・青葱 ビーフン・ハム・胡瓜・人参 りんご缶・ヨーグルト	E: 706kcal P: 24.9g F: 29.5g Na: 2.2g
23日 (土)	きつねうどん コロッケ ぶどうゼリー	うどん・味付油揚げ・かまぼこ・ほうれん草・長葱 牛肉コロッケ・プロッコリー ぶどう・寒天	E: 581kcal P: 14.3g F: 13.1g Na: 2.8g
HAPPY BIRTHDAY 25日 (月)	★桜えびスパゲティ コーンポタージュ ビーンズサラダ レモンケーキ	スパゲティ・キャベツ・玉葱・干しえび・しめじ コーンクリーム・牛乳 カリフラワー・胡瓜・サラダ豆 レモンケーキ	E: 642kcal P: 21.2g F: 19.1g Na: 3.3g
26日 (火)	ごはん 椎茸の味噌汁 かれいの煮付 野菜炒め 抹茶ババロア	こめ 米 椎茸・ニラ かれい・人参・小松菜 豚肉・玉葱・キャベツ・赤ピーマン 抹茶・ゼラチン・牛乳	E: 556kcal P: 27.5g F: 11.9g Na: 2.9g
27日 (水)	ごはん えのきのスープ ♥麻婆白菜 肉巻 杏仁豆腐	こめ 米 えのき・わかめ 白菜・豚ひき肉・人参・ニラ 肉巻・いんげん 杏仁・牛乳・マンゴーソース	E: 649kcal P: 18.8g F: 21.7g Na: 3.2g
28日 (木)	♥ミックスピザトースト ミートボールの野菜スープ じゃが芋のマスタード炒め パイナップル	食パン・ツナ・玉葱・ピーマン・マッシュルーム コーン・チーズ チキンボール・かぶ・人参・キャベツ・小松菜 じゃが芋・玉葱・ベーコン パイナップル缶	E: 577kcal P: 22.6g F: 25.9g Na: 2.7g
29日 (金)	ぎゅうどん 牛丼 ほうれん草のすまし汁 大根のゆかり和え コーヒーゼリー	こめ 米 牛肉・玉葱・糸こんにゃく・グリーンピース・紅生姜 ほうれん草・人参 大根・胡瓜・ゆかり コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E: 609kcal P: 21.1g F: 16.0g Na: 2.4g

♪世界のグルメ♪  
＜ハンガリー＞ グーラッシュ  
ハンガリー料理グーラッシュは、パプリカが入ったハンガリー風ビーフシチューとして親しまれています。マッシュポテトを添えたり、サワークリームを乗せたり、現地では様々な食べ方があるようです。

◆白菜◆  
白菜には、ビタミンC・カリウム・食物繊維などが含まれています。健康維持や美容に良いとされるビタミンCは熱に弱いので、生で食べると効率よく摂取できます。また、カリウムを効率よく摂取するにはスープなど汁と一緒に食べられる調理方法が良いとされています。