



※★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 主な食材	えいようが 栄養価
HAPPY BIRTHDAY 1日 (木)	★たけのごはん はんぺんのすまし汁 赤魚の煮付け もやしと豚肉の炒め物 ごままんじゅう	米・たけのこ はんぺん・青ねぎ 赤魚・小松菜 もやし・豚肉・ニラ・人参 ごままんじゅう	E: 601kcal P: 26.6g F: 14.6g Na: 2.8g
HAPPY BIRTHDAY 2日 (金)	★♥オムライス デミグラスソース 水菜のスープ ビーンズサラダ りんご	米・鶏肉・玉葱・人参・たまご・マッシュルーム 水菜・コーン キャベツ・豆サラダ・胡瓜 りんご缶	E: 632kcal P: 17.3g F: 20.3g Na: 2.9g
5日 (月)	ごはん かまぼこのすまし汁 ♥とんかつ ごま味噌だれ 冬瓜のかにかまあかけ ♥すいかゼリー	米 かまぼこ・長葱 とんかつ・キャベツ・フロッコリー 冬瓜・椎茸・かにかま・枝豆 すいかゼリー	E: 733kcal P: 21.3g F: 23.6g Na: 3.1g
6日 (火)	♥冷しゃぶ ごまだれうどん ♥たまご焼き たいやき	うどん・豚肉・かにかま・わかめ・オクラ・あげ玉 たまご・大根 たいやき	E: 731kcal P: 21.1g F: 29.2g Na: 2.7g
7日 (水)	ロールパン オクラのスープ ♥かぼちゃグラタン いんげんのツナマヨサラダ レアチーズムース	バターロールパン・メイプルジャム オクラ・白菜 鶏肉・マカロニ・かぼちゃ・玉葱・マッシュルーム 牛乳・パン粉・チーズ いんげん・カリフラワー・赤ピーマン・ツナ レアチーズ・ゼラチン・牛乳・ストロベリーソース	E: 716kcal P: 26.6g F: 29.8g Na: 2.3g
8日 (木)	わかめごはん 玉葱の味噌汁 鯖の塩焼き 里芋の煮物 みかん	米・わかめ 玉葱・人参 鯖・大根 里芋・人参・さつま揚げ・グリーンピース みかん缶	E: 521kcal P: 24.6g F: 9.2g Na: 3.3g
9日 (金)	中華丼 豆腐のスープ 大根のゆず風味浅漬け 杏仁フルーツ	米・豚肉・えび・白菜・人参・長葱・きぬさや きくらげ 豆腐・大根の葉 大根・胡瓜・ごま・ゆず 杏仁豆腐・黄桃缶	E: 550kcal P: 18.3g F: 16.5g Na: 2.0g
13日 (火)	♥冷やし中華 (醤油) 肉焼売 マスカットゼリー	ラーメン・ハム・たまご・胡瓜・もやし 肉焼売・青梗菜 マスカット・寒天	E: 527kcal P: 19.4g F: 11.1g Na: 3.5g
14日 (水)	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め ♥かぼちゃの含め煮 白桃	米 えのき・小松菜 鶏肉・玉葱・もやし・ピーマン・赤ピーマン かぼちゃ 白桃缶	E: 526kcal P: 22.7g F: 7.0g Na: 2.4g
★ご当地グルメ★ 沖縄 15日 (木)	タコライス かぶのスープ ♥ゴーヤチャンプル 黒糖蒸しパン	米・合びき肉・玉葱・レタス・トマト・チーズ かぶ・かぶの葉 ゴーヤ・たまご・豆腐・豚肉 黒糖蒸しパン	E: 627kcal P: 26.4g F: 19.6g Na: 2.2g
16日 (金)	ごはん もやしの味噌汁 豚肉の生姜焼 茄子の揚げ浸し パウムクーヘン	米 もやし・きぬさや 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン・キャベツ 茄子・しょうが パウムクーヘン	E: 668kcal P: 22.0g F: 23.9g Na: 2.7g

	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	622kcal	22.6g	2.8g

※★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 (月)	ごはん 豆腐のすまし汁 鯖の照焼き 麩のたまごとじ シュークリーム 	米 豆腐・わかめ 鯖・大根 麩・玉葱・干し椎茸・きぬさや シュークリーム 	E: 646kcal P: 30.9g F: 24.2g Na: 2.9g
★セレクトメニュー★ 20日 (火)	焼き鳥丼 <small>または</small> ♥豚丼 とろろ昆布の味噌汁 オクラのごま和え マンゴー 	米・鶏肉・長葱・海苔・紅生姜・万能ねぎ 米・豚肉・玉葱・ニラ・紅生姜 大根・とろろ オクラ・人参 マンゴー缶 	E: 580kcal P: 21.7g F: 15.8g Na: 2.7g
21日 (水)	たらこスパゲティ じゃが芋のコンソメスープ グリーンサラダ コーヒーゼリー 	スパゲティ・たらこ・牛乳・海苔 じゃが芋・かぶの葉 キャベツ・胡瓜・サニーレタス コーヒー・寒天・ホイップクリーム 	E: 537kcal P: 21.4g F: 11.5g Na: 2.9g
22日 (木)	♥とうもろこしごはん そうめんのすまし汁 アジフライ 青梗菜の和え物 バナナ 	米・コーン そうめん・青ねぎ アジフライ・キャベツ・トマト 青梗菜・かにかま・人参 バナナ 	E: 650kcal P: 21.7g F: 17.3g Na: 2.7g
23日 (金)	♥ハンバーガー 野菜たっぷりスープ イタリアンサラダ りんごヨーグルト 	バーガーパン・ハンバーグ・レタス・じゃが芋 キャベツ・玉葱・人参・ほうれん草 サニーレタス・グリーンアスパラガス・赤ピーマン りんご缶・ヨーグルト 	E: 537kcal P: 16.6g F: 23.7g Na: 2.9g
26日 (月)	ごはん オクラのスープ ♥麻婆茄子 春雨サラダ 洋梨 	米 オクラ・もやし 茄子・豚ひき肉・玉葱・人参・ピーマン 春雨・人参・胡瓜・きくらげ 洋梨缶 	E: 708kcal P: 18.4g F: 24.7g Na: 2.9g
27日 (火)	♥ミックスピザトースト コーンポタージュ じゃが芋のマスタード炒め プリン 	食パン・ツナ・玉葱・ピーマン・マッシュルーム コーン・チーズ コーンクリーム・牛乳 じゃが芋・玉葱・ベーコン プリン・牛乳 	E: 635kcal P: 25.8g F: 22.9g Na: 3.3g
 28日 (水)	★♥野菜カレー 白菜のスープ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ 	米・豚ひき肉・玉葱・人参・パプリカ・茄子・ズッキーニ かぼちゃ・福神漬 白菜・豆苗 ブロッコリー・ハム パイン缶・フルーツカクテル缶 	E: 639kcal P: 19.4g F: 20.9g Na: 3.6g
29日 (木)	ごはん かぶの味噌汁 和風チキンピカタ コールスローサラダ いちごムース 	米 かぶ・かぶの葉 鶏肉・青のり・たまご・いんげん・人参 キャベツ・ハム・胡瓜 いちご・ゼラチン・牛乳 	E: 589kcal P: 28.0g F: 15.5g Na: 2.7g
30日 (金)	ごはん マッシュルームのスープ 白身魚フライ タルタルソース 大豆とツナのトマト煮 パイナップル 	米 マッシュルーム・小松菜 白身魚フライ・いんげん・じゃが芋 大豆・玉葱・人参・ツナ パイン缶 	E: 644kcal P: 23.7g F: 16.1g Na: 2.1g

♪ご当地グルメ 沖縄♪  
＜タコライス＞  
発祥と言われているのが、沖縄県の米軍基地の近くにあった飲食店です。その店の創業者が、当時お金に余裕がなかったアメリカ兵が、安くお腹いっぱい食べられるように、アメリカで人気のあった料理であるタコスをおかしたタコライスを開発したと言われています。

◆ すいか ◆   
すいかには、カリウムが豊富に含まれており、体内のナトリウムの排出を手助けする作用があるため、塩分のとりすぎを調節してくれます。また、リコピンはトマトの1.5倍含まれており、動脈硬化などの生活習慣病の予防や肌のシミしわの予防、さらには美白効果も期待できます。